种花、种草弱爆了，《养生堂》带你领略“种鲜药”热潮

养生堂·大健康读本

国家中医药管理局 · 北京市中医管理局联袂推荐

阳台上的鲜药房

姜良铎

中央保健委员会会诊专家
排毒养颜胶囊、绿原胶囊
发明人

张海滨

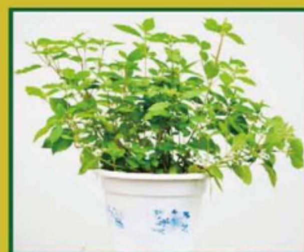
北京卫视养生堂 鲜药专家
中国中医科学院二站博士后
北京广阳博海医院院长

主编

60种随处可以买到的鲜药种子
点缀你的阳台，保养你的健康

泡水喝、嚼着吃、抹身上
一日三餐，顿顿美食疗方，
百吃不厌，阳台鲜药最天然
鲜药巧搭配，吃好吃对更能不生病

赠送
价值50元
鲜药礼品券
专家预约卡



吉林科学技术出版社

种花、种草弱爆了，《养生堂》带你领略“种鲜药”热潮

养生堂·大健康读本

国家中医药管理局·北京市中医管理局联袂推荐

阳台上的鲜药房



姜良铎
中央保健委员会会诊专家
排毒养颜胶囊、绿原胶囊发明人

张海滨
北京卫视养生堂 鲜药专家
中国中医科学院二站博士后
北京广阳博海医院院长

主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

阳台上的鲜药房 / 姜良铎，张海滨主编. -- 长春 : 吉林科学
技术出版社，2013.11
ISBN 978-7-5384-7262-2
Ⅰ. ①阳… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①药用植物－栽培技术
Ⅳ. ①S567

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第267578号

阳台上的鲜药房

主　　审：杨冬立　任占利
主　　编：姜良铎　张海滨
副 主 编：林瑞超　康　佳　冯传有　张新荣　周英武
编写人员：程华尧　代菲菲　付东瑞　葛永潮　郭志琴　蓝海冰　梁丽香　刘晓光
刘彦峰　马　骥　齐国田　肖遵香　徐伟超　杨俊卿　王丹丹　王伟东
郧金洋　张　海　张浩军　张　喆　赵　宸　（按照姓氏首字母排序）
出 版 人：李　梁
策划责任编辑：吴文凯　赵洪博
执行责任编辑：姜脉松
封面设计：彭　颖　夏文娟　徐　雁
制　　版：长春创意广告图文制作有限责任公司
开　　本：710mm×1000mm　16开
印　　张：13.5
印　　数：1-8 000册
字　　数：200千字
版　　次：2015年5月第1版　2015年5月第1次印刷
出版发行：吉林科学技术出版社
社　　址：长春市人民大街4646号
邮　　编：130021
发行部电话/传真：0431-85635177　85651759
85651628　85677817
85600611　85670016
编辑部电话：0431-85630195
储运部电话：0431-84612872
网　　址：http://www.jlstp.com
实　　名：吉林科学技术出版社
印　　刷：沈阳新华印刷有限公司
书　　号：ISBN 978-7-5384-7262-2
定　　价：35.00元
版权所有　翻版必究
如有印装质量问题　可寄出版社调换

北京市自采、自种、自用中草药

示范基地建设单位

北京市中医管理局



推荐序



浩瀚五千年中华文明史，勤劳勇敢的中华民族生生不息。中医源远流长，博大精深，华夏子孙受益数千载。上古神农尝百草，令民知所避就。黄帝与岐伯论医道，开创中医理论之滥觞。16世纪，李时珍耗时27载写成传世巨著《本草纲目》，在世界医药史上勾勒出了浓墨重彩的一笔。世界上的传统医学只有中医药学最系统、最完整地保存了下来，应用范围最广，影响最大。中医药对日本的汉方医学、韩国的韩医学的发展，都做出了开创性的引领作用。当前，中医药不仅对13亿全国人民防病祛疾的健康事业继续发挥着重要作用，且不断地在全球扩大着影响力。

国家主席习近平同志指出：“中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙，更是中华文化伟大复兴的先行者。”中医药事业的发展已经成为提升民族自豪感、增强国家竞争软实力以及担负中华民族伟大复兴的重大历史任务。进入21世纪，国家前所未有地大力支持中医药事业发展，先后有《中国中医药条例》等一大批法规出台。国务院“十二五”重点规划明确了中医药在国民健康保障体系中的重要地位，将中医药事业的发展提升到振兴中华、保障国计民生的战略地位。现今《中国中医药法》正呼之欲出，党和政府对中医药事业的空前支持力度前所未有。

2012年澳大利亚联邦政府立法确认了中医药的合法地位，再次彰显出了中医药的强大国际竞争力。同时也再次向世人展示了中医药技术的确切疗效。实践出真知，疗效是检验一切医学活动最终成败的客观标准。几千年来，一代代中医药的继承者通过实践努力探索，不断将中医药事业发扬光

大。当代中医药人需要承担更多的使命，我们要责无旁贷地去肩负传承和发展中医药事业的重担。

中医上能治未病，下能治已病。但是在老百姓心目中，往往解决问题的时候，迫切需求的是治已病。实际上中医不仅能治未病，也能治已病，同时能治大病、难病、急病。

新时期，为了进一步探索和提高中医药的临床疗效，攻克各种疑难杂症，缓解中药资源短缺等棘手问题，中国中医科学院博士后、北京中医药大学新鲜中药基地负责人、北京广阳博海医院院长张海滨博士，立足于北京市房山区，创建了北京市新鲜中药自采、自种、自用示范基地。经过多年研究探索，张博士利用新鲜中药为主要治疗手段，在治疗肺动脉高压、肺纤维化、硬皮病等世界性疑难杂症方面取得了很好的疗效。从古至今，新鲜中药备受中医药专家推崇，其有效成分保存完整，疗效相较于干燥中药饮片更加显著。如新鲜北沙参、地黄、石斛等中药汁液丰富，滋阴作用更加突出；新鲜藿香、佩兰、薄荷等芳香中药气味明显比干燥饮片浓厚，挥发性有效成分含量更高。同时，新鲜中药的用药部位广泛、灵活，应用方法多样，疗效和安全度更高。新鲜中药开发应用的成功实践，彰显出了中医药的巨大潜力，必将推动更多的中医药界人士努力去探索研究。

北京中医药大学校长　徐安龙

2015年1月9日

前　言



养生，涉及能进厨房的菜蔬、果实，都讲究一个“鲜” 字。而那些身在中草药阵列当中数量非常众多的“药材”植物，往往具备这样的使用共性，既能作为主药配伍出现于经典验方，也能经人们的巧手厨艺转化，让花、果、叶、茎、根变身，走上餐桌，成为色、香、味俱佳的养生药膳。

鲜药养生、治病的历史，自神农“尝百草”以来几千年诸多医家经过行之有效的长期探索，经一批批“悬壶” 济世者对药之“鲜”方面诸多神效手法使用，中草药植物的鲜药养生调补，已经成为中医施诊治病不可缺少的组成部分。

求得一口“鲜”，养出大健康，现代人因为工作、家庭的忙碌，在对大自然少有亲近的情形下，愈加放大了这种以自然之鲜呵护身心健康的情趣，由此，近年来的阳台种植之风兴起，菜蔬、鲜药进入阳台、窗台、露台和庭院等生活空间，成为不少有幸福梦想追求的小夫妻与父母们品质生活的一部分。

你眼前的这本书，是以北京卫视《养生堂》栏目《阳台上的鲜药房》3期节目为内容创意，由《阳台上的鲜药房》3期节目嘉宾、黑龙江中医药大学博士后、北京中医药大学医学博士、中国中医科学院二站博士后、北京广阳博海医院院长张海滨编写。作者针对现代人生活中一些常见不适表现，有针对性地精心选取33种适合家庭空间栽培种植、具备养生调补功效的鲜药，全面展示了这些鲜药落户家庭后的生长情况、储存方法、药用价值，全面、有序地引导读者朋友们更便捷、更有

效地用好身边的阳台鲜药房。

本书内容通俗易懂并充满阅读情趣，图文对应更拉近了鲜药与身体的关系，也拉近了鲜药与我们生活的距离，相信本书，定会为你带来更健康的生活。

目录

Contents





Part 1　与鲜药奇妙地结缘

关于本书中的鲜药及其使用……………………… 15

Part 2　在鲜活中培植健康的乐趣

以“鲜”为概念的养生——鲜药篇…………… 20
“爱种”粉丝种鲜药——阳台篇……………… 22
“爱种”粉丝种鲜药——种子篇……………… 24
“爱种”粉丝种鲜药——浇水篇……………… 25
“爱种”粉丝种鲜药——施肥篇……………… 27
“爱种”粉丝种鲜药——防病虫害篇………… 29
“爱种”粉丝种鲜药——工具选择篇………… 31
“爱种”粉丝种鲜药——盆栽容器篇………… 32





Part 3 最适合阳台种植的健康鲜药

白 术 专补脾胃之气……36
板蓝根 清热解毒必备品……42
北沙参 滋阴润肺防雾霾佳品……48
丹 参 活血化瘀又养肝……54
当 归 补血圣药……60
党 参 补养全家人的脾胃……66
地 黄 益肾精，长肌肉……72
地 锦 家有清热止血药……78
地 榆 凉血止血妙药……84
瓜 蒌 补虚润心肺……90
合 欢 久服安神，快乐无虑……96

景　天　调血止血的美人草…………………… 102

桔　梗　止咳化痰的好帮手…………………… 108

瞿　麦　利尿通经明目………………………… 114

牛　蒡　全身是宝的保健品…………………… 120

桑　葚　抗衰防癌强身体……………………… 126

射　干　清热利咽功效强……………………… 132

石　榴　甘甜解酒亦防癌……………………… 136

丝　瓜　药食两用，活血通络………………… 142

玄　参　滋阴降火，赶走咽痛………………… 148





夜交藤　养血安神睡得香…………………………… 154

益母草　女性一生的好朋友………………………… 160

知　母　清胃火，润肠通便………………………… 166

蒲公英　净血消炎抗感染…………………………… 172

葱　白　缓解感冒的不二选择……………………… 178

鱼腥草　纯绿色的抗生素…………………………… 184

生　姜　止呕圣药…………………………………… 190

百　合　润肺止咳，补虚强身……………………… 196

仙人掌　养颜护肤，消肿止痛……………………… 202

荷　花　清心益肾，补中安神……………………… 208

后　记………………………………………………… 214

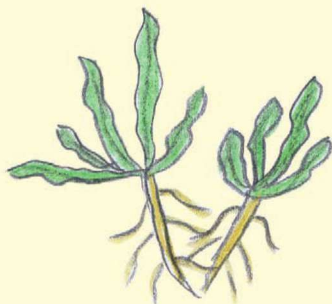




Part 1

与鲜药奇妙地结缘





关于本书中的鲜药及其使用

鲜，新鲜，与吃喝有关，更与饮食养生调补相关，“药食同源”的说法已被大多数人所认同，而中草药变身一日三餐中的美食，以菜品、面点、汤粥的形式，走上餐桌，让食物能起到药用，以“鲜药养生”还原“食物=药物”的人体调补精粹，是我们这本书的宗旨。那什么是鲜药呢？鲜药是新鲜的中草药植物，在本书具体的养生调补中，多是利用这些鲜药植物的花、果实、根茎、叶，利用其鲜品的药性，通过各种验方达到调养身体的目的，经烹饪变身为餐桌上的一日三餐与平日茶饮，对女性可达到养颜美容功效，对拼打在事业一线的男性朋友来说，可起到强身健体的效果。鲜药，首先它是药，它进入家庭，成为阳台上全家人的鲜药房时，无疑会让我们觉得，鲜药一定会比普通常见菜蔬具备更多的药用养生价值。事实上，的确如此。

但鲜药毕竟是“药”，而是药三分毒。任何涉及药用的鲜药，在挥发下它都是有“药劲儿”得，如同“酒劲儿”伤身一样，“药劲儿”在挥发不当的时候也会伤身。

一家人便捷地使用它时，需要明白：

一、鲜药既然是药，就要看准病效来使用。

二、食用或使用鲜药时，不能不顾医嘱，自己随意诊治。

三、使用鲜药前，无论采取哪种形式，应根据自己的症状咨询医生，按照医生给的提示，有针对性地使用鲜药。

可入食的鲜药，种类繁多，我们从专业植物学角度掌握它的分类，是件不容易的事情，而依照鲜药的食用部位为它分类，可谓简洁明了。

嫩叶可使用的鲜药：薄荷、紫苏、茴香苗、罗勒、艾叶等。

生活中，它们有着非常好的“人缘”， 因为其生长周期

短、食用方法简单，今天被人们广泛接受，可做成各种美食、炒菜或做汤。

花蕊可食用的鲜药：萱草花、枸杞花、洋甘菊等。

鲜药养生，让植物美丽的花朵不仅有装饰空间、欣赏的用途，还让我们感受到它入口的味道，更能让我们领略到花朵养生的神奇。鲜药植物的花朵，可用来泡茶，还可煲汤。

根块可食用的鲜药：丹参、党参、牛蒡。

这类鲜药的根块部分，可以搭配各类的鲜肉，可以炖煮，也可以将根块切块、切丝儿烹炒，需要提醒你的是，鲜药入厨的根块，多“药劲儿”十足，食用的时候要控制好量，以免引起不必要的麻烦。

果实、种子可食用的鲜药：枸杞子、决明子、黄秋葵等。

果实和种子，为植物精华之所在，为鲜药当中营养成分极高的部分，它们大多可药食两用。一可用来泡茶、煲汤，二可用来烹制美食。

全株可食用的鲜药：枸杞、桔梗、板蓝根等。

春天的时候，人们可以取食枸杞的嫩茎叶，夏天可用它的花泡茶，秋天采集果实，冬天还可以挖取根做药材。

●鲜药在家庭的使用方法

①取生长期鲜药的叶及花蕊，洗净，研碎，捣烂，利用其发挥药用的浆汁，涂抹于不适部位。多见跌打损伤，或者炎症水肿。

②冲服或榨汁饮用。通过身体对鲜药营养成分的吸收及病毒抗体的产生来改善不适。通过鲜药中的营养成分来提高身体免疫力。

③入厨变身美食。通过烹饪，变身为三餐的菜品、汤粥，达到食药同补的最大化。

鲜药内用

可把新鲜的鲜药做成凉拌菜，也可以将其作为辅料，和其他蔬菜、肉类等一起烹炒，制作成美味有营养的菜品、面点。将鲜药做成茶饮、药酒，通过日常的饮用，在简单、惬意、闲适中

达到鲜药内用的目的。

鲜药外用

可把鲜药捣成糊状，用来贴敷。这种方法比较常见，对关节疼痛、大面积的皮肤瘀伤等有良好效果。

不小心受到蚊虫叮咬，可以摘一片薄荷，揉搓被咬伤的部位，能缓解皮肤痒痛等不适；当你感觉疲劳的时候，也可以用薄荷叶来揉搓太阳穴，能起到提神的功效。这是鲜药外用最直接的形式。

鲜药还可在泡水、煎汁的形式下外用，譬如艾叶泡脚，也可将一些鲜药煎、煮成汁水，用来清洗、涂擦身体或漱口，或用晒干的藿香煎汤汁，用来漱口。



Part 2

在鲜活中培植健康的乐趣



以“鲜”为概念的养生——鲜药篇



一个人的身体总会出现头痛脑热等不适，这是避免不了的，不论什么环境下，贫穷者与富有者，讲究者与不讲究者，都会遇上这种躲不开的烦恼。因此，每个人都有“健康长寿”的想法，并且随着年龄的增长这种想法越来越强烈，这多是出于对自身健康的关心。近年来，随着社会化“养生”观念的深入，人们对于“病”有了越来越多的了解，而且越来越多地将身体的“不适”信号与“疾病”联系在一起，很多人渴望通过身边随手可拈的方式，通过便捷的饮食生活，来达到自己理想的养生保健效果。

大家都知道，一般的保健品能达到一时保健效果，但往往治标不治本；而天然、绿色的鲜蔬果，尤其是那些药用价值高的鲜药品种，越来越受到人们的追捧。鲜药，也是菜蔬养生不可分割的一部分，很多鲜药，本身就是菜蔬。譬如，板蓝根、益母草等，它们最初的身份就是蔬菜。

人类早期，处于饥饿、病痛时，往往会从食物中寻求“帮助”，这是最基本的途径。自从医药出现以来，一些鲜药就开始脱离了它与蔬菜的密切关系，转身成为中草药，实际上是它们显著的药用功效，让人们尤其是医家觉得如果只是作为食物来用，会大材小用，有的还会因为它们的“药劲大”而给身体带来一些麻烦。

鲜药变成菜蔬，我们就可以通过饮食预防疾病、调补不适，达到延年益寿的目的。

常吃的普通蔬菜，营养丰富，但保健功效不明显，只有在长期的食用过程中才能显现出某方面的价值，而且这种功效只能满足一般的日常需求，却无法强身健体。

鲜药蔬菜：它天然药物的属性，不仅能满足人的口腹之

欲，还可以起到治病强身的作用。

板蓝根，是中草药中最常见的一种植物，它在清热解毒方面可是大功臣，可它的叶子“大青叶”是中药，也是山野菜，它的保健功效可是不一般的。再譬如桔梗，它作为山野菜可是有年头了，而且人们非常喜欢这道山野菜，它能润肺止咳，嫩茎叶也可食用。还有一味药是薄荷，它有改善神经功能、疏风散热的天然保健功能。

一种美味再可口，不断地重复吃，也会让人厌烦。日常食用的蔬菜，虽种类繁多，但翻来覆去，总在里面选材做菜，久了，也会厌烦到无胃口。

鲜药，它在外观、口味甚至是功效方面，都能给人以全新的体会。既满足不同的饮食风味，也颠覆了以往的“良药苦口”，成为“良药美食”。既享受美味，也能强身健体。无论吃根、吃叶、吃花，鲜药都有“良药美食”的这个制作资本。另外，蔬菜或多或少有残留的化肥、农药成分，令人担心，而鲜药种植就不存在这种情况了，这是鲜药受人追捧的原因。

从人体吸收的营养成分看，鲜药做菜、做粥、做汤，入厨后绝对更能发挥其祛病强身的功效。

鲜药的生长周期一般比普通蔬菜长，从而形成更多的营养物质积聚，这是它比常见蔬菜更富含营养，且具备保健功效的特殊原因，而且，它长期以来以野生状态存在，其顽强的生命力使得它对病虫害有天然的抵抗力，因此，在它们的生长过程中基本可以做到远离农药、化肥，可谓当之无愧的“绿色营养品”。

“爱种”粉丝种鲜药——阳台篇

生活在都市的现代人，对于种养，似乎有着天然的渴望。但碍于生活空间的限制，对实现这种渴望，往往心存遗憾。如此情形下，家庭阳台就成为众多都市“爱种”粉丝们的施展地盘儿。阳台种植鲜药，其实和阳台种花，衍生到当下流行的阳台种菜，在具体栽培和日常打理上，有共同之处，有过阳台盆栽花卉、菜蔬经验的人，只要有鲜药良好的成长所需与基本打理方法的话，也一定会种好鲜药的。

本书所对应的阳台环境，包括居住在一楼的小庭院，包括向阳飘窗的小露台、有围栏的窗台等一些家庭环境所具备的空间。当下许多新型社区的阳台，采光条件好，空间足够宽敞，具备了植物室内种植的条件，而且在每天的窗户开合中，能使你种养的植物得到与室外种植一样的阳光照射，也一样能避开狂风暴雨、天寒地冻，让它们安然无忧地成长。因此，阳台环境在一定程度上也为鲜药的成长提供了必需的空间。“爱种”粉丝使用阳台种鲜药，得根据阳台的南北朝向进行，朝向决定光照，鲜药生长所需要的日照不同，而不同朝向的阳台，日照量是不一样的。因此，朝向决定适种的品种，也决定具体的方法。

朝南阳台：从上午到傍晚都能接受到充足的阳光，它的日照量是最充足的，比较适合喜光、耐高温的鲜药。

阳台朝北：其位置不仅与朝南的阳台相反，其光照度也与之相反，可选种一些喜欢阴凉环境的鲜药品种。

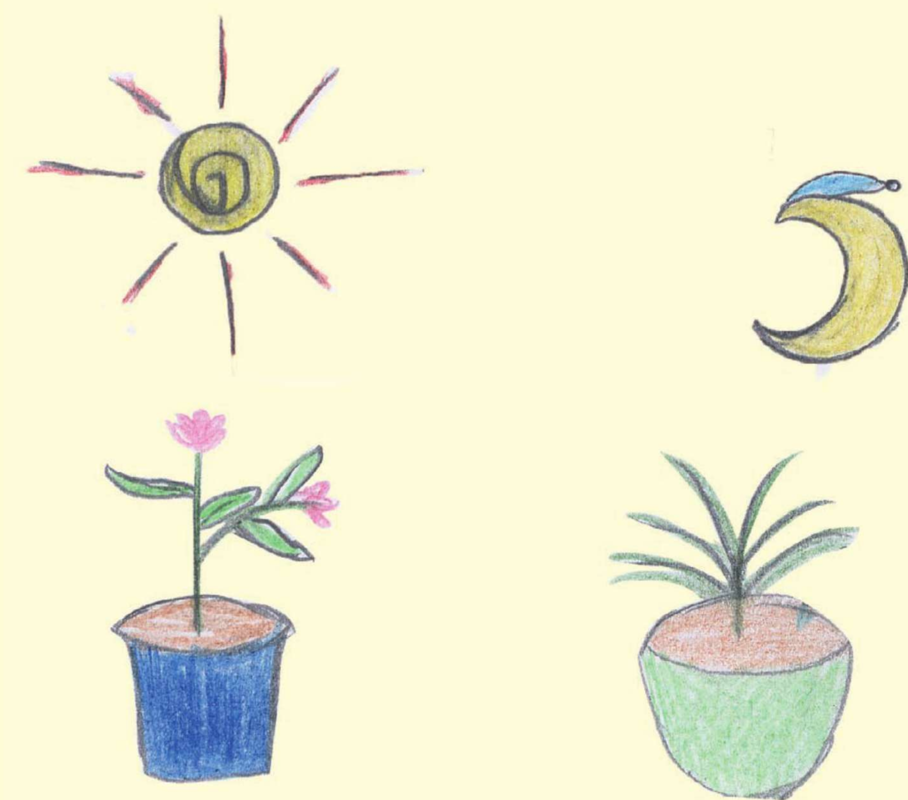
阳台朝东：朝向东的阳台，根据具体位处不同，多在清晨到9点之间能受到充足的阳光。这种情形下，你不妨辛苦下，在不能充足受光的情形下，将朝东阳台上的鲜药搬到朝南的窗前或阳台上，晚上再将它们放回原地。

朝东南的阳台：朝向东南的阳台，在上午到中午这段时间

会接收到阳光。可在摆放鲜药盆栽的时候，将它们放在尽量多接收到阳光的地方。

朝西南的阳台：朝向西南的阳台，光照时间多在中午到傍晚这段时间，这是一天里日照最强烈的时候，阳光能够大面积地照耀阳台。我们要适当采取些遮光措施，以免强光、高温影响鲜药植物的正常生长。

种养鲜药在环境上须考虑上述要求外，还要注意阳台的温度和湿度。1.春秋两季，温度和湿度比较适中，可以促进食鲜根茎与鲜叶的品类快速地生长。2.夏天温度、湿度高，利于大型盆栽中根块类鲜药的成长，此时，要注意可能出现的叶片枯萎或病虫害现象。3.冬季则与夏季相反，当年不能采收的鲜药植物，要采取保温措施，适当进行通风。



“爱种”粉丝种鲜药——种子篇

种子很重要，没有好的种子，长不出你要的鲜药。

“爱种”粉丝种鲜药之种子选择

1.要仔细查看种子的生产日期及保质期限。日期越新，种子越新。过期，绝对不要购买。2.选择包装上使用信息齐全的，要知道包装除标明生产日期及保质期外，有关种子净度、出芽率、水分、栽培方式等一些信息也是非常重要的。3.对于种子的选择，可用看、嗅、摸等方式来鉴别。潮味、霉味、手感黏湿的，不选。①新种子的颜色纯正，并带有自然的光泽，种子完整，形状大小均匀；②新种子能闻到清新的香味；③新种子没有潮湿、黏手的感觉。

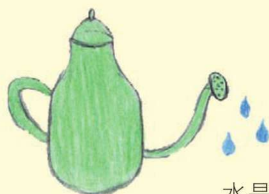
“爱种”粉丝种鲜药之土壤选择

户外土：这种土壤容易搜集，并含有一定的营养成分，也称“田园土”。 由于来自户外，常混杂细菌、虫卵、草籽、石头，影响具体的栽培。

使用之前，需将户外土中的杂草、石块等杂质挑拣出来，必要时过筛，并晾晒，这样可达到对土壤灭菌处理的效果，使用起来更加安全。

营养土：花市、花店都可以买到这种土壤。它的透气性很好，含有鲜药生长所需的营养成分，很多情况下，人们会把它和户外土掺在一起用，既可以增加户外土的肥力，还能起到保水保肥的功效。

腐叶土：为落叶发酵制成的，也是营养土中的一种，透气性很好，不容易板结成块。使用时，把它与户外土掺杂在一起，能起到改良土壤的作用。



“爱种”粉丝种鲜药——浇水篇

水是植物最基本的能量源，阳台种鲜药，如何浇水是门技术活。 植物没水，会枯萎死亡，水浇多了，会让植物的根系伸展受到影响，容易导致植物根系腐烂。那么如何判断鲜药是否需要喝水呢？

1.鲜药需要喝水的症状——叶子枯萎、落叶、落花

当枝叶变得枯萎，甚至出现不符合季节的落叶、落花现象，土壤板结成块状时，这就表明鲜药严重缺水，需要及时补充水分。

2.鲜药喝水过饱时——叶子变黄、脱落，叶片颜色浅、发软，鲜药下方的叶子变黄、脱落，叶尖和叶边的地方颜色变成褐色，新长出的叶片颜色很浅并且非常软，则说明水浇得过多了，要适当控制水量。

还可以用手指轻按、轻压土壤，若土壤干硬，则需要浇水；若土壤松软，手指伸到2~3厘米土壤里，感觉到潮湿，说明鲜药不需要浇水。

鲜药当中，有的需要多次浇水，有的只要浇一两次即可，天气状况不同，空气的湿度与温度也不同。

春秋季节气候适宜，鲜药对水分的要求比较适中；而在炎热的夏季，就要适当加大浇水力度；到了冬季，则可以适当延长浇水周期。

最佳的浇水时间：最适宜的时间是在一天里的清晨或傍晚，这两个时间段气温比较适宜，水分不容易蒸发，能及时满足鲜药的需求。

最不适宜的浇水时间：中午是最不适合浇水的时间，因为这一时段温度较高，鲜药正处在强烈的吸水和蒸腾作用中，若突然浇水，土壤的温度会急速下降，导致鲜药吸水能力下降，容易出

现吸水赶不上蒸腾的现象，从而引发鲜药枯萎。

不要在晚上浇水，因为晚上温度比较低，不利于水分蒸发，叶片、花朵等地方长时间残留水分，容易引起病害。

阳台种鲜药浇水方法

方法1：从上往下浇水时，把喷壶贴近土壤，浇到花盆的底部渗出水为止，然后将托盘中的水倒掉。

方法2：从下往上补水

托盘或者脸盆中盛适量水，把花盆的底部浸在水中，让鲜药的根通过排气孔吸取水分。

看一看，当土壤表面潮湿，即土壤吸足了水分时再把托盘或脸盆中的水倒掉即可。

方法3：土壤整体补水

宜选择透气的花盆，如木盆、陶盆等。往花盆里浇水，以不超过花盆土高度为宜。

把整个花盆栽植浸入水中，当气泡消失就说明土壤吸足了水分。此方法非常适合严重缺水的大型鲜药植物。浇水时水温要和土壤的温度相符，若温差过大，容易对鲜药的根造成伤害。

此方法更适合家里连日没人的情况，并且外出时间不要超过1周。





“爱种”粉丝种鲜药——施肥篇

土壤虽含有一定肥力，但花盆中土壤有限，不能长期满足鲜药的生长需求的，需要适当施肥。

施基肥：播种之前

施一层肥，覆一层土，就可以使土壤养分分布均匀，利于种子发芽。注意：不要让肥料直接接触到鲜药的根，只要在根部周围的土壤中混合肥料即可。播种的土壤若混合有营养土，不用施基肥。

追肥：鲜药移植时或者生长旺盛期

避免与鲜药的根直接接触，此外也不要将肥料喷洒在鲜药的叶子或花朵上。

在傍晚时进行，可避免土壤温度过高而引起烧根的现象。在松土后一定要施肥。

鲜药进入成熟期后不可再施肥了。

鲜药肥料、除病虫剂制作小妙招

妙招1.用好淘米水

淘米水，对于“爱种”一族来说，可不是废水，你不妨把它留下。准备一个大塑料桶，把淘米水积攒下来，密封发酵1周左右，混合适量的清水用。

咖啡渣：喜欢喝咖啡，自己动手煮后，可将咖啡渣留下。

咖啡渣含有丰富的氮元素，是很不错的氮肥。把它放在阳光下晒干，然后和土壤均匀地混合在一起。

注意：咖啡渣用量要少，次数也不要太多，否则土会变硬。

妙招2.用好各类蛋壳，如鸡、鸭、鹅的蛋，因为蛋壳也是富含钙质的肥料。

①把蛋壳清洗一下，蛋壳水不要倒掉，留下来浇鲜药，然后把它放在阳光下晾晒。

②蛋壳变干燥后可揉成碎末，施肥的时候和土壤混合均匀。

妙招3. 煮菜水和煮海鲜水

煮菜水是非常好的养料，把它晾凉，适量浇在鲜药中。

煮海鲜的水也是不错的养料，同样可以用来浇鲜药。

妙招4.牛奶水

牛奶喝完，奶桶或奶盒中会残留有些剩余牛奶，兑上清水摇晃均匀，便是天然的鲜药营养液。

妙招5.果皮、菜叶

①准备一口缸或者一只大塑料桶，先在底部铺上一层大约5厘米厚的土，然后将剁碎的果皮、菜叶、骨头等铺在土壤上，厚度最好不要超过5厘米。

②按一层土、一层果皮碎屑这种方式铺，最后将缸或桶密封起来。

③2周后，打开盖子翻动一下，并仔细观察分解情况。

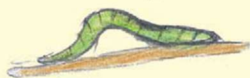
④若土壤很干，可以适当洒一点水；如果土壤很潮湿，则稍微加一些干燥的土壤。

⑤将缸或桶再次密封起来，此后每隔2周翻动一下。2~3个月就可以用了。

最好选择通风的地方，并且要把缸或桶密封好。此种方法不适合空间狭小的家庭。



“爱种”粉丝种鲜药——防病虫害篇



霜霉病：叶面有黄斑、霉霜

病害特征：叶面会长出斑斑点点的黄斑，而背面会生出一层霉霜。这种霉霜很麻烦，它会逐渐布满整片叶子，覆盖全株。

白粉病：叶面出现黄色斑点，且伴有白色粉末

病害特征：叶面会长出黄色的斑点。与霜霉病略有不同的是，这些斑点会慢慢长出白色粉末，进而扩展到整株鲜药上。

黑斑病：叶面出现红褐色或紫褐色斑点

病害特征：叶面会长出红褐色或紫褐色的小斑点，随着病害的加重，斑点会慢慢扩大并变成暗黑色，同时斑点周围出现黄色的晕圈。

这种病会导致叶子早落，并危害果实。



立枯病：叶面出现暗褐色斑点

病害特征：从鲜药幼苗的根茎发展，先长出暗褐斑点，向全株幼苗扩展，使幼苗慢慢枯萎。

根腐病：根变软、腐烂

病害特征：鲜药的根会慢慢变软、腐烂，还会散发出难闻的臭味。

锈病：叶面出现黄褐色，形状不规则的斑点状物

病害特征：患上这种病，鲜药的某个部位会出现黄褐色、形状不规则的斑点，并长出疱状物。严重者，疱状物会变得密集，使鲜药快速枯死。

鲜药栽培，除了病害，虫害也非常让人闹心，但当你了解虫害的一些规律后，你就不会慌乱了。

蚜虫：很常见的害虫

出现规律：常趴在鲜药的茎、叶等部位，吸食鲜药的汁液。如此，叶子就会变形、变硬，最后慢慢枯萎。

红蜘蛛：吸食汁液的害虫

出现规律：被它吸食过的叶子会出现灰黄色耳朵斑点。

潜叶蝇：吸食嫩茎叶和花梗

出现规律：幼虫时期，会啃食鲜药的嫩茎叶和花梗，长大会吸食鲜药的汁液。

青虫：吸食嫩叶与茎

出现规律：为菜粉蛾的幼虫，会吸食、啃咬鲜药的叶子，成型后会吃光嫩茎叶，传播病虫害。

防治病虫害妙招

妙招1. 辣椒水

辣椒切成碎末，然后放入开水中煮20~30分钟，晾凉后喷洒鲜药。

防治蚜虫、青虫、红蜘蛛等。



妙招2.大蒜水

大蒜捣成泥，兑适量清水，浸泡片刻，过滤蒜末，用蒜汁喷洒鲜药。

防治蚜虫、红蜘蛛、潜叶蝇。

妙招3.风油精水

清水中加适量风油精，摇晃均匀后喷洒鲜药，可以防治蚜虫。

妙招4.肥皂水

小块肥皂放在热水中浸泡半小时左右，晾凉后用肥皂水喷洒鲜药。

防治蚜虫、红蜘蛛。



妙招5.烟草水

烟草放在清水中浸泡一天，当水变黄后喷洒鲜药。

防治蚜虫、潜叶蝇。

妙招6. 牛奶水

将牛奶稍微稀释一下，喷洒在鲜药上，能让蚜虫窒息而死。

“爱种”粉丝种鲜药——工具选择篇





阳台种鲜药，只有栽培容器还不够，还需要一些辅助工具来完成打理。

喷壶：喷壶，是“爱种”粉丝们手中的一件利器，最好的选择有两种。

一是选出水量较大的，二是选出水细密的。

鲜药在不同的生长时期需要的水量有所不同。幼苗时期，我们需要用出水细密的喷壶来浇水，既不会将幼苗冲坏，也不容易造成花盆积水；而进入生长旺期，我们就要用出水量大的喷壶来浇水。

铲子、耙子：铲子、耙子也是种鲜药所必备的。它们会在播种、松土、施肥时派上大用场，还可以用来调配肥料。

鲜药修剪工具：准备几把小剪子、小刀，会用得着。

用小剪子、小刀等，会比直接用手拔除或掰掉一些枝叶要好，不会误伤到嫩茎叶和根。进入收获期，这些小剪子和小刀也会派上用场。

辅助用具：汤勺、水瓢、叉子、筷子。

废旧的汤勺可以代替小喷壶。

水瓢：废水瓢也能代替大喷壶。在塑料瓶盖子上扎几个小洞，也可制成简易喷壶，用来浇水。

叉子：废旧的叉子可代替耙子，能翻松土壤，深翻插入土中，也不容易损伤鲜药的根部。

筷子：可用筷子来做支撑，方便又省事。

“爱种”粉丝种鲜药——盆栽容器篇



花盆：鲜药种类不同，用到的花盆也会有所不同。

小花盆中种植大型鲜药，会因为生长空间太小而无法正常生长；大花盆中种小型鲜药，由于大花盆的营养成分比较分散，会使得小型鲜药的根系无法集中吸取营养。因此，根据鲜药的种类，花盆的选择要大小适中。种植个头比较大或根块的鲜药，比如枸杞、桔梗、丹参等，需要直径在20厘米、深度在30厘米以上的大花盆。

种植个头中等的鲜药，如板蓝根、益母草等，我们可以选择直径在15~25厘米之间、深度在20厘米左右的中等花盆。

如种植个头小的品类，可选择小一点的花盆，如直径在15厘米以下的小花盆。

除花盆外，生活中许多物品也可做种鲜药容器，很多“爱种”粉丝利用身边的一些废旧物，做出了不错的栽种容器。

泡沫塑料盒：泡沫塑料盒是种药的佳选，它形状规整、大小各异，具有良好的保温、储水作用，在冬季还可以保护鲜药不受冻。不过，早夏季要注意排水、通风。

塑料瓶：生活中，我们身边总会有各种各样的瓶子，饮料瓶、牛奶桶、食用油桶、洗发水瓶等，如果对塑料瓶稍加改造，就能用来种植鲜药。小塑料瓶可以当育苗盆，幼苗长大后可移栽到大塑料桶里。

塑料餐盒：塑料餐盒，也可以用作种药容器。此外，一次性塑料餐盒也可以用来种一些小型的鲜药，轻巧又美观。

一次性纸杯：冰淇淋纸杯、快餐桶、喝水的纸杯等，也都是可以种菜的容器。

盆栽容器

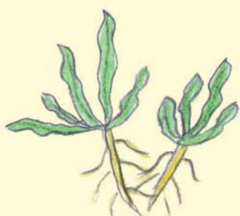






注意：

选择正确的容器种植







有效回收利用



















Part 3

最适合阳台种植的健康鲜药



白　术

专补脾胃之气

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



便秘可是一件闹心的事，你非常关注吧。

身体无端地开始发胖，曾经的蛮腰上噌噌噌长肉一圈，你也关注吧。

这两件事，多发生在职场打拼、越来越接近成功的人身上，他们身体情况很糟糕，我经常会遇见这一类的患者。

很多时候，看着这些关系不错的男男女女，在他们夜里都做着“痛痛快快”和“苗条”梦的渴望焦急中，给他们推荐白术这味药。的确，对于上述情形，白术，尤其是鲜白术在他们身上都产生了非常好的效果。这些

身份密码



白术，别名于术、冬术、浙术、种术，为菊科植物。中医医家多取白术的根部切片配伍入药，其根，性味苦、甘、温。白术归脾、胃经。健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎。用于脾虚食少、腹胀泄泻、痰饮眩悸、水肿、自汗、胎动不安。

人中还有不少是夫妻关系，前一段时间还在焦灼难受中，可现在，小小的一株鲜白术，却在他们身上产生了神奇的功效。相比他们热衷的各种“通便茶”“减肥茶”，白术的疗效更为显著。既能健脾化湿，又能生津液、止渴、除脾胃热，上述的减肥、治便秘，在当今医家的眼里，只是白术众多养生保健奇效中小小的一个方面。

白术有健脾益气、燥湿利水、止汗的功效，历史上备受文人推崇，北宋大诗人苏东坡当年对白术就情有独钟，他在自己的《东坡杂记》中这样记载了他用过这味药的感受：“舒州白术，茎叶亦甚相似，特华紫耳，然甚难得，三百一两，其效止于和胃去游风，非神仙上乘也。”可见当时开紫花的白术是十分昂贵的。由此可知，历史上的苏东坡至少在这段时间内是不会发生便秘的。

越鲜越好→栽培DIY：



白术为多年生草本菊科植物，喜凉爽气候，根茎入药，具有多项药用功能。

种子处理：

选颗粒饱满、色泽新鲜、无病虫害白术种子，放进25℃～30℃的温水中浸泡24小时，捞出保湿催芽。

栽培：

白术对土壤要求严格，催芽后白术种子的生长所需的土壤环境，一需疏松肥沃，二应配以湿润的沙壤土。下种栽时芽头向上，在4～6厘米土层内，顶芽在土下不低于4厘米为宜。覆土，稍加镇压，畦面盖草保温保湿。室外地块栽种，行距20～30厘米，株距20～25厘米，下种后7～10天出苗，出苗后揭掉盖草。

家居环境下栽培白术：

应做好白术的病害应对，白术常见的病害有锈病、铁叶病、根腐病、立枯病等。



越鲜越好→我打理：

白术还是一种可食用的鲜药，中国人食用白术的历史悠久。

水需指数：

下种前，浇透水，下种后，覆土上用花洒浇水。覆土土层以不板结为宜。日常浇水，应根据土壤与生长情况浇小水，浇透水的情形下，保持正常排水，不积水形成土层板结。

土壤营养：

土质疏松、肥力中等，以微酸性及轻黏土为好，施肥量不宜过多，尿素、磷酸钙、硫酸钾、氨基酸肥均可用，移栽幼苗的二次施肥一般在开花后5～7天。

存储保鲜：

鲜白术的根、茎可入药，存储多是剪去茎、秆，将其鲜根、茎斜分段切成薄片，并烘干或晒干，使其在风干中保持自身的入药养生成分。保鲜，可放入冰箱保鲜层，注意不能使其返潮，令其保持干燥。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身：

明代李时珍的《本草纲目》中记录了鲜白术苗做茶饮这件事，里面提到“作饮甚香，去水。亦止自汗”。北宋时期白术开紫花的品种三百文一两，这还不是最优良的上乘之品，由此可见，鲜白术的保健养生作用非同一般。





白术→食疗：看看对应哪些人

适用人群：风寒湿痹、儿童流涎、白细胞减少症。适宜体虚容易出汗、抵抗力差、容易感冒等人群。

主治：脾胃气弱、不思饮食、泄泻、水肿、黄疸、胎气不安、小便不利等。





白术→偏方：与你合适不合适

爱美女性朋友大多都在减肥，可减来减去，肥没减多少，却减出了便秘的毛病。怎么回事呢？原来是我们减肥使得占人体70%的生命物质——津液逐渐缺失，人体津液少了，比例失衡，表现在大肠就是便秘。

清代黄宫绣所著《本草求真》认为："脾苦湿，急食苦以燥之，脾欲缓，急食甘以缓之，白术味苦而甘，既能燥湿实脾，又能缓脾生津，且其性微温，服之能健脾消谷，为补脾脏第一要药也。"脾胃得补，升清降浊，能促进排便功能，故用生白术治便秘有效。

生白术治疗便秘验方

剂量有别，少则30～60克，多则120～150克。水煎服，每天1次；便干结者，宜加生地15克以滋之；若便难下而不干或稀软，伴有手足不温者，可加肉桂、干姜各3～6克温通，则不仅通便，而且便爽。

白术散治疗便秘验方

取生白术适量，粉碎成极细末，冲服白术散10克。每天3次。此法对虚性便秘疗效颇佳，一般用药3～5天，大便即可恢复正常，大便正常后即可停药，以后每星期服药2～3天，即可长期保持大便正常。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 鲜白术进入我们的一日三餐，一样可以起到养生保健的功效。白术进入我们的营养膳食，可以做菜，可以煮粥，通过内外的调理来使我们脏腑平衡与经络通顺。

2 当今，很多年轻的朋友都在节食减肥，尤其是一些女性朋友，让减肥这件事折腾得痛苦不堪。其实，减肥不一定要节食。好了，还是通过你的巧手，让白术在你的巧手烹饪下帮你实现健康减肥吧。





白术健脾鲈鱼汤

配　料： 鲜鲈鱼600克，
白术120克，
橘皮20克，
精盐1/2小匙，
胡椒粉1/2小匙。

做法：

1. 鲈鱼宰杀后去鳞、去鳃、除内脏，洗净；橘皮、白术分别洗净备用。
2. 锅中放入橘皮、白术，加入清水烧沸，再放入鲈鱼用旺火烧开，然后转小火炖至熟烂，再加入精盐、胡椒粉调好口味，即可出锅装碗。

功效： 补血补气，调经活血，适合女性减肥偏气血虚弱者，此药膳久服偏热，故只服3天。



白术鸡内金粥



配　料： 白术30克，
鸡内金15克，
红枣4枚，
大米150克，
干姜10克，
白糖2大匙。

做法:

1. 将鸡内金炒黄，打成粉；白术润透，切片，炒干，打成粉；干姜洗净，切片；红枣洗净，去核；大米淘洗干净。
2. 将上述食材同放炖锅内，加水，置旺火上烧沸，再用小火煮35分钟即可。

功效： 此粥补气健脾、燥湿利水。



白术茯苓猪肚汤



配　料： 猪肚1具，
白术40克，
茯苓40克，
淮山30克，
北芪10克，
蜜枣10克，
食盐适量。

做法:

1. 把猪肚翻转过来，用盐、淀粉搓擦，然后用水冲洗，反复几次。
2. 茯苓、白术、淮山、北芪、蜜枣用水浸泡，洗净。
3. 把适量清水煮沸，放入全部材料，煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

功效： 消导通滞、清暑除烦兼有补气的作用。



板蓝根

清热解毒必备品

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



板蓝根非常有来头，汉代《神农本草经》专门收载了它，并记述其“蓝”为上品药，我们知道大青叶片这种去火的成药，就是由板蓝根的叶即大青叶提取而成，而广受人们喜爱的具有浓郁民间风格的印花布上的那些漂亮的“蓝”，就是用大青叶提取出的“蓝靛”染料染出来的。

每到春天，随着气温逐渐变暖，细菌、病毒等微生物的生存繁殖和传播也会迎来它们一年里的活跃期，感冒、流感、急性支气管炎、肺炎、流脑、麻疹、猩红热、腮腺炎以及暴发性红眼病等疾病，常在这个时节发生。这时板蓝根就派上用场了，大家最有印象的是2003年那场搅乱我们生活的“非典”。

身份密码



板蓝根，分为南板蓝根和北板蓝根。北板蓝根来源为十字花科植物菘蓝和草大青的根；菘蓝，在植物科中又称山蓝、大蓝根、马蓝根、蓝龙根、土龙根、大靛等。南板蓝根为爵床科植物马蓝的根茎及根。

板蓝根入药后具有苦寒性，入肝、胃血分，能清热、凉血、解毒。

板蓝根除了上述情况下的使用外，还有很多我们不知道的神奇功效。说到唐代著名诗人刘禹锡，大家应该不陌生，我们学生时代大多学过他的诗文，他除了以诗文传世闻名外，对医药也很精通，他写的《传信方》两卷至今仍在国内外广为流传。刘禹锡在《传信方》这部医著中记载了一种名叫“大蓝”中药的神奇疗效，并列出大蓝汁加雄黄、麝香治疗蜘蛛咬伤的验方。刘禹锡的这个验方，源于他身边的一个叫张荐的官员身上发生的一件事。官员张荐一次外出时不小心被斑蜘蛛咬伤，仅两天时间就头面肿痛到几欲不治的地步，情急之下，他张榜以重金四方求医，这时，一位并不出名的医生揭了榜。这位医生把一只蜘蛛投到一碗“大蓝”汁里，而蜘蛛一碰到大蓝汁就死了。接下来，这医生又在大蓝汁里加麝香、雄黄，众人再看被投进去的蜘蛛竟然化为水了，然后，这医生把加了麝香、雄黄，还有将蜘蛛化为水的这碗大蓝汁点于张荐伤处，几天后，这位叫张荐的官员感到患处就消了肿，创口也变得像小疮一样。没过多久，他就痊愈了。

这剂以俗名“大蓝”为主药的汤剂验方里的“大蓝”就是板蓝根。

越鲜越好→栽培DIY：



板蓝根喜湿暖，适应于南、北地域环境，室内与室外，在光照、水、土质满足其生长条件的情况下，均可培植。

种子处理：

1. 选种要选用前一年采收的种皮上带有黑色的新种子，如此能保证发芽率在95%以上。
2. 将种子用清水浸泡12～24小时，去除混在其中的草屑和秕子，使种皮变软，利于出芽。

栽培：

1. 打理营养土，使其保持细、碎，防止混有土块和杂物，以免影响板蓝根的发芽和根系生长。
2. 播种前给器皿内营养土浇透水。
3. 待花盆内营养土充分湿润后，将浸泡后的板蓝根种子捞出晾干。
4. 覆土在2～3厘米，下种后盖平、稍压，花洒施适量水，保持土质充分湿润。
5. 种后一周内应关注种芽破土情况，种子出苗后注意覆土情况，适量花洒施水，不使其板结，影响种芽出苗。
6. 移植板蓝根，应随起苗随种植，注意根系舒展，压实。

板蓝根主根长，一般可入土30多厘米，因此，需在培植器皿上考虑到这一点。

越鲜越好→我打理：



板蓝根为一年生或二年生十字花科草本直根系植物，家庭室内环境应置于背风向阳处。

水需指数★：

板蓝根耐旱、怕涝。

1. 适度浇透水，排尽水，避免积水造成烂根。

2. 保持覆土湿润、疏松。移栽的情形下，可一次性浇足定苗水。

土壤营养★★★：

沙质壤土，疏松肥沃。

存储保鲜：

鲜药板蓝根含有绿叶素和维生素，可当作一般蔬菜食用，可以用来清炒和生拌，不宜食用过多。这种情形下，须做好保鲜存储。



1. 可根据身体情况，在咨询医生的前提下随采随用。

2. 洗净其根茎，按一般家常菜保鲜储存。

鲜药板蓝根的根茎，是这味鲜药最重要的构成部分，家庭栽培这味鲜药，需要对其有效的存储有所了解。

1. 原药材除去杂质，洗净，润透。

2. 切薄片，晒干。炮制后贮干燥容器内，置通风干燥处。

板蓝根也可储存其干品，成束存放于室内通风处。

1. 在光照充足的地方铺设塑料席或草席，将板蓝根的叶片均匀地铺在上面，叶片堆放厚度秋季以3～5厘米为宜，每天要翻动2～3次。

2. 在光照充足的条件下，大约晾晒2～3天，让板蓝根的叶片达到七成干。

3. 在叶片还柔软时可轻轻把叶片展开，用绳将叶片绑扎成小捆，每捆50克左右，搭在阴凉处的晾绳上阴1～2天。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

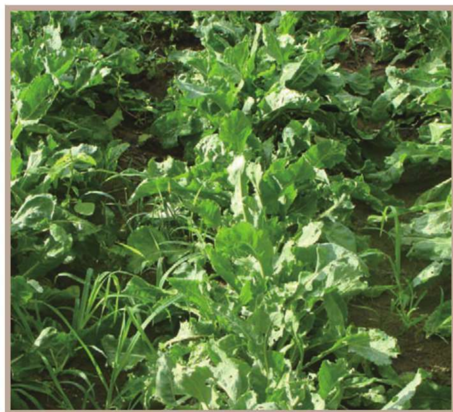
对于板蓝根这种家庭常备药，很多人感到不陌生，大多数人对它产生依赖，不论感冒发烧还是咳嗽上火，都会想到它，但从真正认识它的角度看，我们对于它又是十分陌生的。

板蓝根→食疗：看看对应哪些人

适用人群：感冒、流感、急性支气管炎、乙脑、肺炎、流脑、麻疹、猩红热、腮腺炎丹毒、热毒发斑以及暴发性红眼病等疾病。

主治：治疗痄腮、咽肿、火眼、口喉炎、扁桃体炎及疱疹等。





板蓝根→偏方：与你合适不合适

要知道，一、板蓝作为清热药，为苦寒药，只有出现温热、热毒、湿热内盛时，才能用。二、板蓝根能退烧，但它适宜低烧情形下服用，为身体发热之际的早期用药。三、板蓝根对于体虚而无实火热毒者，是绝对忌服的。四、未成年人应该避免大剂量长期服用板蓝根。

板蓝根对许多外科疾病的治疗也有较好的效果。



板蓝根治疮疡红肿验方

板蓝根50克，金银花、紫花地丁、大青叶、蒲公英各25克。每日1剂，发热体温较高情形下，水煎服。

板蓝根治扁平疣验方

板蓝根30克，当归15克，金银花20克，赤芍、荆芥、防风、金刚刺、牡丹皮、生甘草各10克。

水煎2汁，早晚各服1汁，再水煎第3汁，用之洗患处，每日洗3次。

板蓝根治带状疱疹验方

板蓝根30克，龙胆草12克，山栀子10克，大青叶30克，金银花30克，猪苓15克，赤芍15克，元胡15克，防风15克。舌苔黄、便结者加大黄，热盛加丹皮，湿盛加生薏苡仁，瘙痒加苦参。

每日1剂，水煎分2次服。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 板蓝根的嫩茎嫩叶、花、根等，经凉拌加工都可以走上餐桌，成为百姓口中佳肴。

2 素炒板蓝根：放点油，放点辣椒、大蒜、葱，再把切好的板蓝根放入炒即可。

3 用板蓝根熬汤，板蓝根苗长到15～20厘米时，可以将板蓝根连根带叶洗干净后，放入水中煮，放少许的调味品，如油、盐和味精等。汤煮好后味道略苦。





板蓝根炖猪腱

配　料：板蓝根切片8克，
猪腱60克，
姜1片。

做法:

1. 上述药料加入清水，家常炖肉程序。
2. 食用：家常菜食用、1次食用。

功效：祛湿。





板蓝根养生饮

配　料：板蓝根30克，
大青叶15克，
辅料蜜枣适量。

做法：

1. 上述药料加入清水，家常煮粥程序。
2. 食材放滤网清水冲洗，倒入砂锅或陶瓷锅中，加入适量温水，浸泡20分钟。
3. 大火煮开，转小火煮10分钟左右，熄火。
4. 浸泡至温热，倒出即可饮用。
5. 食用：密封储存于保鲜箱，服用时适当加热，饮用。

功效：清热，对咽喉肿痛、口舌生疮和流感有效，温热时饮服，效果会更显著。

服用禁忌：

1. 切勿长时间和大剂量地服用板蓝根，板蓝根属于抗病毒、清热解毒的药，原本此药物副作用很小，但若长期服用，便会适得其反。在医院临床上因为过度使用板蓝根而造成的如小儿过敏、造血和消化系统的伤害病例并不少见。
2. 有过敏反应的患者不要使用板蓝根，儿童切勿用成人的剂量，更不能长期大量服用。在用药中发生过敏的情况，应立即停止使用，不要吃任何食物，立刻去医院就诊。



北沙参

滋阴润肺防雾霾佳品

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



我有一位朋友，平时的生活中烟不离手，我劝过几次，但都无济于事。前不久他给我打了个电话，说他最近口渴严重，虽然喝了不少水，但仍然口鼻干燥、喉咙冒烟，嗓子还感觉有痰咳不出。这就是长期抽烟导致的肺阴虚症状。我嘱咐他去买一些新鲜北沙参，一定要新鲜的，并且不能去皮，然后煎成汤剂口服，他服用之后症状逐渐缓解。

北沙参全株又称珊瑚菜，始载于《神农本草经》，被列为上品。既是著名的中药，也是一种中高档的食用蔬菜。北沙参是目前中医处方中常用中药，养阴润肺清热效果显著，可有效缓解久咳不愈、年老体衰或肺部感染后引起的咳嗽咽干、痰少难出。

身份密码



北沙参药性平和，具有良好的滋补阴液作用。

新鲜北沙参的滋阴养肺、增液润肤作用在秋冬季节天气干燥的时候更为显著。北沙参还能提高免疫力，促进血液循环，增加皮肤营养，使皮肤洁白光滑。长期吸烟者，也可食用北沙参来缓解咽部不适。

近代名医张锡纯曾经治疗过一位久咳不愈的小女孩。这个小女孩从小体格就差，六七岁开始就经常出现咳嗽，十一二岁时咳嗽进一步加剧，张锡纯先生为其诊脉，发现小女孩肺、胃都有热，于是用北沙参，每次10克，煎成汤剂口服，每日2次。服用10多天之后，咳嗽完全治愈。

北沙参养阴润肺、益胃生津，又能扶助正气。小女孩不仅久咳，而且体虚，用北沙参既能止咳，又可补虚，完全符合病情，必然能取得良好疗效。

越鲜越好→栽培DIY：



北沙参喜阳光充足、温暖、湿润的气候，抗严寒、耐干旱、耐盐碱。

种子处理：

需先用清水浸泡12小时，然后与3倍重的细湿沙土混匀。

栽培：

北沙参为深根作物，露天空间种植需深翻土壤60厘米左右，充分整细，使土层疏松，地块面积每平方米施农家肥4千克。开放式阳台空间在栽培器皿上须考虑两点，一要满足深翻土壤60厘米左右，二要考虑它的生根与浇水。







越鲜越好→我打理：

一株鲜活的北沙参，它的根、茎、叶都是宝。

水需指数★：

根据土壤与生长情况浇小水，施肥后应多于日常打理所需的水量浇透水，注意排水，不积水。

土壤营养★★★：

潮湿细砂土，阴干处。黏土和低洼积水地不宜。宜追加利根系生长的肥料，复合肥、尿素等也可，单株1奶勺与3纸杯水勾兑，与浇透水的日子错开。

存储保鲜：

北沙参根系埋入适量的沙土中保鲜，茎、叶按家用蔬菜的存储保鲜法。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身：

有2000多年历史的北沙参，保健养颜作用非常好，它有一种特殊的香味。《本草纲目》将其列为五参之一，其名为野香太参。野生北沙参除作为一剂非常重要的中药外，还是受重点保护植物，同时，这味鲜药还是食疗养生保健餐桌上的一道非常著名的山野菜。



北沙参→食疗：看看对应哪些人

适用人群：糖尿病人，胃病病人，慢性肝炎病人。

主治：口干口渴、干咳痰少、咽干鼻燥、皮肤黄褐斑、皮肤干燥、白癜风；胃中嘈杂不适、慢性胃炎、胃溃疡；胁痛脘胀、夜间出汗、慢性肝炎、失眠、更年期综合征、眼睛干涩等。



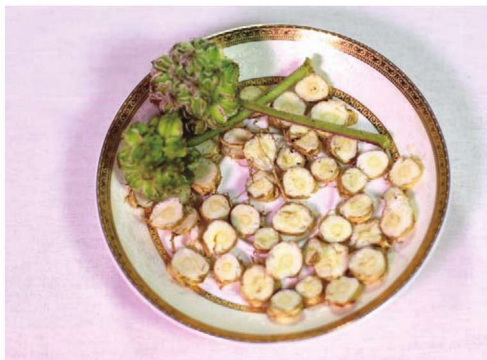
北沙参→偏方：与你合适不合适

沙参有南沙参和北沙参之分。南沙参的祛痰作用较强，北沙参则养阴作用较强。久咳痰多宜用南沙参，燥咳则宜用北沙参。

取北沙参30克，淮山药30克。将北沙参、淮山药分别洗净切碎，一同入锅，加适量水，先浸渍2小时，再煎煮40分钟，取汁；药渣加适量水再煎煮30分钟，去渣取汁，合并两次药汁。

日服1剂，分早晚2次温服。







鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 北沙参的嫩叶可泡茶、煮汤、炒菜、包饺子、做疙瘩汤、拌凉菜，味道独特，非常美味。而它的新鲜根茎拌食、炒食、红烧、炖肉、做汤均可，还可做成沙参粥、玉参焖鸭、沙参气锅鸡等，味道独特鲜美，具有极好的保健作用。

2 同时，它还可以做成新鲜北沙参美味小食品，沙参根茎叶洗净，茎叶切成段，参根用手撕成细条，拌上调料，做成煎食或炸食，香脆可口。





锦衣北沙参

配　料： 北沙参50克，
鸡蛋50克，
面粉100克，
精盐适量。

做法:

1. 碗内打入一枚鸡蛋，放入面粉，搅成糊状。
2. 北沙参切条，放入面糊中，挂匀面糊。
3. 将裹好面糊的北沙参放入油中。

功效： 滋阴润肺养胃、美容除皱祛斑。





北沙参炒鸡蛋

配　料：北沙参50克，
鸡蛋50克。

做法:

家常番茄炒鸡蛋制作程序。

功效：滋阴润肺养胃、美容除皱祛斑。





北沙参炖排骨

配　料：全北沙参（根须、叶茎齐全），
排骨300克，
大葱、生姜、
精盐各适量。

做法:

1. 排骨洗净，剁小块儿。北沙参洗净，切厚纵片。
2. 将排骨、北沙参、生姜、大葱等放入锅中，加清水适量，旺火煮沸后，文火煲2小时，调味即可。

功效：滋阴润肺养胃、美容除皱祛斑。



丹 参

活血化瘀又养肝

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



对于喜欢养花的家庭来说，一株丹参的种养过程，会让家人在养生保健的同时得到一份生活的欣怡。

很多侍弄过这味鲜药的人都知道，丹参特别喜欢阳光，丹参的叶子特别绿，紫红的茎秆也非常漂亮。生活中，我们一天吃它几片叶子，对身体的帮助就会非常大。很多有老年慢性病的朋友，我都建议他们有空不妨侍弄几株丹参盆栽，既美化环境，食用后又可对糖尿病、高血压 、心脑血管病等病症起到很好的功效，可谓一举两得。

需要提醒大家的是，鲜丹参在盆栽环境下不

身份密码



丹参，别名多与颜色有关，如红根、紫丹参、血参根等。

有关丹参最早的身份记载见《神农本草经》里面：丹参，味苦，气微寒，无毒。入心、脾二经。活血通经、排脓生肌，专调经脉，理骨筋酸痛，生新血，去恶血。”

对心血管疾病，如冠心病、高血压、高血脂都有非常好的帮助，有活血祛瘀、安神宁心的作用。

易成活，它比较适宜于别墅空间的露台、庭院环境，只要有足够的阳光和土质保障，培育好是不成问题的。但是，侍弄它，你可要有足够的耐心，让鲜药丹参落户你的美家大宅，那可是个细心的活。

越鲜越好→栽培DIY：



丹参为唇形科植物，成药或煎剂多以根干燥加工而成，鲜丹参栽培种植适宜于南北气候、环境。

种子处理：

选一年生的健壮无病虫的鲜根做种，侧根为好，根粗1.5厘米，老根、细根不宜。

栽培：

在18℃～22℃情况下，保持一定湿度，两周左右可出苗。根段一般在地温15℃～17℃开始萌发不定芽与根，1周左右发新根，20天左右发不定芽。

1. 适量施以肥料，农家肥最好，捣细撒于地内，深耕30～40厘米，耙细整平。
2. 开1.5厘米深的浅沟，将种子掺沙均匀地撒于沟内，覆土整平，稍加覆压。










越鲜越好→我打理：

水需指数★：

保持土质湿润，注意水涝排水，以防烂根。

1. 栽前如土壤干旱，先浇水，待水渗下后再种植。

2. 栽后浇水，待水渗下后培土。

3. 成活少浇水，追肥后要浇水。

土壤营养★★★：

选地势高且无积水之处，人工栽培以选择土层深厚、质地疏松的壤土或沙质壤土为宜。过黏的土壤不宜种植。

存储保鲜：

1. 丹参种子要及时采集，否则会自行散落，种子晒干后，装入布袋，挂在阴凉、干燥的室内保存。

2. 采挖要选择晴天进行。丹参根条入土深，质脆，易折断，须小心挖掘。整个根部挖起后，抖去泥块，放在地里露晒，待根部失去部分水分发软后，再除去根上附着的泥土，从芦头下剪下根条，然后将根摊开暴晒，直至晒干为止。根条将干时，再用火烘，以除去根条上的须根及附着的泥灰，得到光滑成支的丹参成品。

3. 风干后的丹参，易折断，易吸潮生霉，易虫蛀。一要防止重压；二要定期检查，防止受潮。





越鲜越好→鲜药养生的N种变身

鲜药丹参，在民间还有人把它叫作“丹心”，这与流传着的一个感人故事有关。相传，阿明从小没了父亲，在风浪中长大的他，有着一身好水性，人们都叫他“小龙”。可渔霸派人来逼着他去采药给渔霸的老婆治病，不去，以后就不让他出海打鱼，阿明虽很气愤，但转念一想，妈妈有病，也正等着药吃呢，于是将计就计，答应了渔霸的要求，可他又放心不下有病的妈妈，就求渔霸派人照料妈妈，渔霸答应了他的请求。这样阿明就驾船出发了，他一路冲过了暗礁和激流险滩，终于踏上了无名岛。

登上岸，阿明开始四处寻找那开着紫花、根也是紫色的药草。找到后迅速连根挖出来，很快就弄了一大捆，并把这些药草藏在船舱里，接着他又拔了些野草，用来应付渔霸。忙完这些，阿明再次经历了一番海上的风浪，返回了渔村。可船刚靠岸，渔霸就派人把他采来的“野草”抢走了，并立即叫人给他老婆煎服。谁知他老婆吃了药后，不但不见效，病情反而一天天加重，没几天就死了。而阿明的妈妈吃了药后却痊愈了。阿明在欣喜中把母亲用剩下的药草分给了渔民们，让他们防备再得这种病。可他也知道渔霸不会善罢甘休，就和母亲悄悄地远走他乡。后来，人们在怀着对阿明的一片敬佩中，都觉得这味鲜草药凝结了阿明的一片仁孝丹心，就给它取名叫“丹心”。后来流传久了，“丹心”走向现在的谐音 “丹参”了。

丹参→食疗：看看对应哪些人

适用人群：冠心病、高血压、高血脂、痈肿丹毒、心绞痛等患者。

主治：骨节疼痛、心烦内热、心绞痛、月经不调、闭经痛经、症瘕积聚、胸腹刺痛、热痹疼痛、疮疡肿痛、心烦不眠、肝脾肿大。

孕妇应慎用，服用不当会致流产，最好咨询专业医生。



丹参→偏方：与你合适不合适

鲜药丹参是活血化瘀的代表性中药，对于改善微循环，具有明显的抗血栓形成和溶解血栓的效果，更对缺血心肌有显著的保护作用，且有降脂和抗动脉粥样硬化作用，丹参还对心脏病引起的血瘀证具有良好的治疗效果。

丹参制剂有多种，成分功效不尽相同，适应证也略有区别，必须在医生的指导下，结合实际情况选择应用。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 鲜药丹参入厨后，可以在我们日常的膳食中做粥、做菜、做汤。丹参这味被称为“宝药”之一的鲜药，经过我们的美厨巧手搭配，在调理女性气血方面有着非常显著的养颜美容功效。

2 田七丹参：田七100克，丹参15克。水煎取浓汁，加白糖适量，干燥成颗粒。每次20克，温水溶化饮。亦可将二药研为细末，每次10克，加糖适量，泡茶饮。





丹参猪肝汤

配　料：猪肝300克，
丹参100克，
油菜2棵，
盐2小匙。

做法：

1. 锅中加入4碗水，放入丹参煮沸后，转小火熬煮约15分钟。
2. 猪肝洗净切片，丹参汤转中大火再次煮开，放入猪肝片和洗净的油菜，待再次滚沸后加盐调味即成.
3. 食用：家常菜食用、一次食用。

功效：清肝明目，补气血，养颜美容。





丹参大米粥

配　料：丹参10克，
大米100克，
白糖适量，
山楂10克。

做法：

1. 将丹参择净，放入锅内，加清水适量。
2. 浸泡5～10分钟后，水煎取汁，加山楂、大米煮粥，待煮至粥熟后，白糖调味服食。每日1剂，连续3～5天。

功效：适用于月经不调、血滞经闭、产后腹痛、恶露不净、症瘕积聚、肢体疼痛、疮痈肿痛、心烦失眠等。





丹参龙眼猪心汤

配　料：猪心1个，
丹参15克，
龙眼肉30克，
山楂20克，
姜丝、红糖各适量。

做法：

1. 将猪心切成两半，洗净，再切一字刀，入沸水锅内焯烫去血污，捞出沥水备用。丹参、山楂洗净。
2. 锅置火上，加入适量清水、姜丝，用旺火烧开，再放入猪心、丹参、龙眼肉、山楂煮沸，然后转中火煲2小时左右，加入红糖搅匀即可。

功效：适用于月经不调、心烦失眠等。



当 归

补血圣药

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



当归，自古以来就是一味以独有的调血功能治疗妇科疾病的良药。但这味鲜药的名字来由却和唐诗中广为流传的诗句“胡麻好种无人种，正是归时又不归”究竟出自谁人之手一样，有些扑朔迷离。古时，丈夫离家，或经商或求功名，小夫妻分离久了，妻子便盼丈夫“当归”，而这就是中医鲜药中当归的名字的由来。

由此可见，当归这味药除了有调补气血的作用，还藏着古时女性们期盼夫妻和美所留下的美好愿想。如此，当归，是一份让女性朋友们在健康靓颜的补血活血中赢得心上人喜爱的一味药。

身份密码



当归味甘而重，故专能补血，为补血第一药，尤其适合女性使用，有补血活血、调经止痛、润肠通便等主要功效。

当归的功效1：当归与熟地、白芍、川芎配伍，组成补血代表方——“四物汤”，有调经补血之功，尤其适于产后血虚的调治。

当归的功效2：与防风、川芎、芍药、大黄、薄荷叶、麻黄等组成防风通圣散，可泻热通便。

宋代陈承的《本草别说》云："使气血各有所归。恐当归之名，必因此出也。"这是说当归这味鲜药作用于人体气血的健康运化之理。明代李时珍《本草纲目》中提到当归，他先说"当归调血，为女人要药"，接着又说"有思夫之意，故有当归之名"。由此可见，当归在女性身体的调补中有提升气色的神奇作用。



越鲜越好→栽培DIY：

当归的主产地原在甘肃岷县。岷县在唐朝时为"当州"，因唐以前这一带为"烧当羌"的族居地。那时，当地的特产中就有一种叫"蕲"的香草，这就是当归，因古人发音"蕲"与"归"相同，所以叫当归。

种子处理：

1. 选籽粒饱满的上年新种，确保无霉变、无病虫害，发芽率在70%以上。
2. 将种子放入30℃的温水中浸泡24小时，取出晒干。

栽培：

宜在6月播种，气温稍高的低海拔地区宜于8月中旬至9月上旬播种。

1. 深翻20～25厘米，宜用撒播法。
2. 取出晾干后的种子，均匀地播入沟内。
3. 最后在种子上盖草，厚约3厘米。







越鲜越好→我打理：

当归，别名干归、马尾当归、秦哪、马尾归、云归、西当归、岷当归、金当归、当归身、涵归尾、土当归，为多年生草本植物，在中国南北均有分布。栽培当归宜选半阴半阳处。

水需指数★：

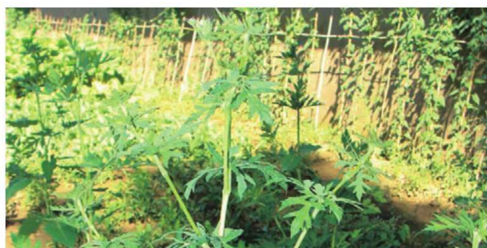
1. 鲜当归生长前期要少浇水，土壤干旱时适量浇水，以保持土壤湿润为好。
2. 忌用大水灌溉，不能积水，注意其排水情况，不积水，防止烂根。

土壤营养：

土壤以微酸性至中性、土层深厚、疏松肥沃、排水良好的沙质壤土或腐殖质壤土为好。

存储保鲜：

1. 当归的末端易吸潮变软，易遭虫蛀、发霉泛油。可任由其任意弯曲。
2. 温度在28℃以下，相对湿度为70%～75%，安全水分为13%～15%。
3. 要注意定期检查，发现吸潮或轻度霉变、虫蛀，要及时晾晒或用60℃的温度烘干。





越鲜越好→鲜药养生的N种变身

鲜药当归和女性养生保健有着太多的不解之缘，自古以来，在中医治疗女性妇科疾病的配方中有“十方九归”之说，如此，在医家们的妙手配伍组方之下，当归对妇女的经、带、胎、产各种疾病都有显著的治疗效果，从而被称为“妇科之圣药”。

当归→食疗：看看对应哪些人

适用人群：月经不调者、闭经痛经者、气血不足者、便秘者。

热盛出血者禁服，湿盛中满及大便溏泄者及孕妇慎服。





当归→偏方：与你合适不合适

食补变身术1. 当归熟地大枣汤

功效：适用于身体虚弱、面色萎黄、月经不调。

做法：用当归10克，熟地10克，大枣30克。

食用：煎服。





鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 当归属甘温润补之品，所以冬天吃尤其好，煎汤、浸酒、入菜肴都可以。

2 当归味甘而重，故专能补血，为补血第一药，适用于心肝血虚证所致的面色苍白或萎黄、倦怠乏力、唇甲浅淡无华、头晕目眩、心悸失眠等症。当归与熟地、白芍、川芎配伍，组成补血代表方——“四物汤”，有调经补血之功，尤其适于产后血虚的调治。

3 将炒熟的黑芝麻和当归粉各250克混合好，装入大口瓶里，每次饭后吃一匙，有滋补肝肾、养血润肤的作用。



当归补血汤

配　料： 党参30克（或人参15克），当归15克，净母鸡1只（最好选用乌鸡）。生姜、食盐适量。

做法：

1. 党参30克（或人参15克），当归15克，净母鸡1只（最好选用乌鸡），切块，加水和生姜、食盐适量一同炖至鸡烂熟。
2. 食用：分3～4次食用。

功效： 用于身体虚弱、气血不足、疲倦乏力、头昏眼花或贫血。





生姜羊肉汤

配　料： 当归15克，
生姜30克，
羊肉500克。
食盐、葱花适量。

做法:

1. 取当归15克，生姜30克，羊肉500克切片，加水煮汤，再以食盐、葱花调味。
2. 食用：分2～3次食用。

功效： 用于虚寒腹痛、产后血虚腹痛及体质虚弱者。





当归鸡粥



配　料： 大米250克，
净乌鸡1只，
当归30克，
葱段、姜片、
精盐、味精、
料酒各少许。

做法:

1. 将当归用温水泡透，洗净，用纱布包好；大米淘洗干净；乌鸡洗涤整理干净，放入沸水中焯烫一下，捞出沥干。
2. 锅置旺火上，加入适量清水，先放入当归、乌鸡、葱段、姜片、料酒煮沸。
3. 汤煮好后，捞出乌鸡，加入大米煮粥，将鸡肉切块放入粥中，调味即可。

功效： 适用于身体虚弱、面色萎黄、月经不调。



党　参

补养全家人的脾胃

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



党参，又名辽参、潞党参，它在种类庞杂的鲜药世界里，是一味补中益气的良药，在清代乾隆年间成书的《本草从新》与道光年间成书的《本草正义》这两部医学典籍中，详细地记录了党参的药性与使用。

由清人吴仪洛撰写的《本草从新》针对鲜药党参，他这样说："补中益气，和脾胃，除烦渴。中气微虚，用以调补，甚为平安。"而清人吴仪洛之后，生于同治十一年的著名医家张德裕在他成书于道光八年的《本草正义》里也描述了党参，他指出："补脾养胃，润肺生津，健运中气，本与人参不甚相远。"

身份密码



党参，别名：防风党参、黄参、防党参、上党参、狮头参、中灵草、黄党。

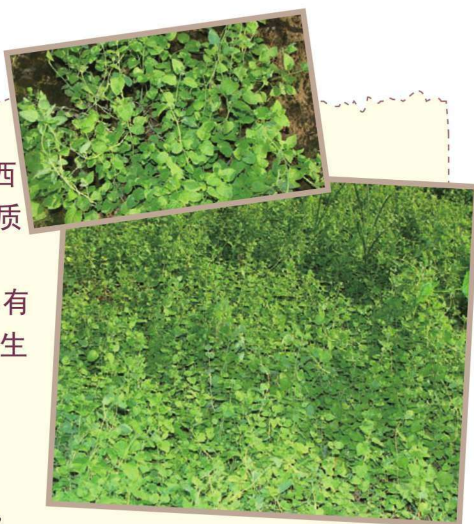
党参味甘，性平。有补中益气、健脾益肺、生津止渴、养血润燥的作用。党参性味甘平，归手、足太阴经。

是的，在使用对症得当的情形下，党参的确是把补气、养血的好手，抵过人参，甚至还可以替代人参使用，党参系多年生草本桔梗科植物，它在传统中医的入药情形里，多使用其根与茎。

党参的主要功效是补气，生活中对于从小体弱多病、伤风感冒不断，还不时伴有经痛的“林黛玉”型的女孩子来说，党参会给你一个“好脸色”，更会给你一份好精神。

党参含有多糖、葡萄糖、果糖、菊糖、蔗糖、磷酸盐和17种氨基酸，其中包括赖氨酸等7种人体不能合成的必需氨基酸；这些可都是党参作为补药，让我们脸色健康、精神气爽的基础。

越鲜越好→栽培DIY：



党参这味药材，历史上以原产于山西“上党郡”而得名，为桔梗科多年生草质藤本，后分布于东北、西北等各省。

党参其根呈圆锥形，顶端膨大，具有多数茎痕，俗称“狮子头”。缠绕的蔓生茎且多分枝，高可达2米左右。

种子处理：

1. 采9～10月间呈黄白色，种子浅褐色的果实，发芽率为85%以上。
2. 将种子置于40℃～50℃的温水中搅拌，5分钟后取出种子，放在容器中用湿布盖上，放于温度15℃～20℃的室内，保持湿润，种子裂口后即可播种。

栽培：

室内种党参，可选通透位置，半阴处，党参喜温和凉爽，耐寒，忌高温。

1. 将种子均匀种入土层内，播种后覆盖压实。
2. 出苗后及时松土，松土宜浅，避免伤根，生长期内进行3～4次。

党参生长期，应做好常见的病害处理，党参易出现锈病，当叶背发生黄褐色略突起的斑点时，宜在初期喷50%二硝散200倍液，每隔7～10天喷1次，共喷2～3次。



越鲜越好→我打理



水需指数★：

种前浇1次透水，待水渗下后，撒种。

出苗前不浇水，出苗后浇水保温。

进入成长期，根据土质及种苗情况及时浇水。

土壤营养★★★：

土壤要求以疏松肥沃、富含腐殖质的砂质土壤为宜。

党参根深，家庭室内空间栽种应在土层上满足所需的深度与厚度，并使其达到充分的疏松。施肥最好为配比到位的农家肥。

存储保鲜：

党参以根入药，其根一般在1～2年后的秋季收获。

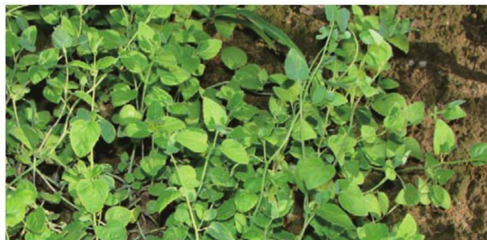
采收后除去根茎及其残留物，洗净根的泥土，晒至半干，用手或木板搓揉，使皮部与木质部贴紧，再晒再搓，反复3～4次，最后晒干即成。

党参含糖分及黏液质较多，在高温和高湿度的环境下极易变软发黏，应慎防贮藏时霉变和虫蛀。

1. 贮藏前，挑出发霉、虫蛀、带虫卵的劣品。

2. 纸包好装入干净的密封袋内，每包以1000克为宜，立即封口。

3. 放在通风和干燥的地方或置冰箱内存储。





越鲜越好→鲜药养生的N种变身

鲜药党参，使用好了非常滋补，但具体的入药使用，还是有一定禁忌的。

一、阴虚内热、内火过盛者不宜，多服，反令内热更加严重。二、气滞、肝火盛者更是禁用。三、出现流行性感冒的情况下不宜使用。四、炎症感染，譬如结膜炎、猩红热、流行性腮腺炎、传染性肝炎、肺气肿的急性感染，多是外邪所致，不宜用党参。五、利用党参补气安胎，以改善孕妇气虚时，须在医生指导下服用。

总之，我们在用这味鲜药时，尽量多咨询专业医生。

党参→食疗：看看对应哪些人

适用人群：气血两虚、面色苍白、头昏眼花、胃口不好、大便稀软、容易感冒的病人。

身体不适反应：日常倦怠乏力、精神不振、语音低沉、自觉气短、稍一活动就喘促的肺气虚弱者。

体质虚弱，气血不足，面色萎黄，以及病后产后体虚者。脾胃气虚，神疲倦怠，四肢乏力，食少便溏，慢性腹泻者。

慢性肾炎蛋白尿者，慢性贫血、萎黄病、白血病、血小板减少性紫癜以及佝偻病患者。



党参→偏方：与你合适不合适

1. 党参代替独参汤验方：

急救虚脱时，一般多用人参做独参汤，在找不到人参的情形下，可用：党参50～150克，加附子10～15克，生白术25～50克，急煎服，能代替独参汤使用。

2. 党参干治健脾合胃验方

取党参500克，洗净，切去芦头，放置容器内，每天蒸1～2次，连蒸三四天，即成为又软又糯、味甜而带香气的党参干。

每天早晚可嚼食10～15克。不可常食。

3. 党参治气血衰弱乏力验方

党参500克。洗净泥沙，去芦头后切片，再放入砂锅内，加适量冷水，浸泡党参半小时后，再用小火煮取浓汁，共煮汁4次，每次煮30～40分钟，在煮取第四次汁后，去渣，将4次药汁掺和。再用大火加温浓缩，待部分水分蒸发，药汁稠黏至500毫升时加白糖500克，乘温搅匀成膏。

每天早晚各取1汤匙用温水冲服，儿童酌减。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 党参配不同的食材，可以炖汤、煮粥、烹制菜肴、做点心等，咸甜皆可。而加上其他中药浸泡，还可以做成各种茶酒，调理身体。甚至还可以做成软党参干嚼食，有很好的补气血效果。但勿长期服用。

2 参枣米饭：将党参、大枣洗净，煎水取汁，另将糯米隔水蒸熟后反扣于碗中，上浇参、枣及其汁液，放入适量白糖。每日食用2次。适用于脾虚气弱者。





党参红枣茶

配　料：党参20克，
红枣10～20枚，
茶叶3克。

做法：

1. 将党参、红枣用水洗净后，同煮茶饮用。
2. 食用：饮用，不可长期服。

功效：补脾和胃，益气上津。适用于体虚，病后饮食减少，大便稀，体困神疲，心悸怔忡，妇女脏躁。





党参红枣粥

配　料：大米150克，
党参20克，
红枣6枚，
白糖15克。

做法:

1. 将党参放入清水中泡发，捞出，切成4厘米长的段。
2. 大米放入清水中淘洗干净；红枣冲洗干净，去核。
3. 将大米、党参、红枣一同放入铝锅内，加入清水800克，置大火上烧沸，再用小火煮35分钟，加入白糖搅匀即成。

功效：用于脾肺气虚、食少倦怠、气血不足、面色萎黄。





党参麦冬瘦肉汤

配　料：猪瘦肉60克，
党参15克，
麦冬12克，
五味子3克，
精盐适量。

做法:

1. 将党参、麦冬、五味子洗净；猪瘦肉洗净，切成块备用。
2. 锅置火上，放入瘦肉块、党参、麦冬、五味子，加入适量清水，先用武火煮沸，再转文火继续煲1小时左右，放入精盐调味即可。

功效：补中益气、止渴、健脾益肺。



地　黄

益肾精，长肌肉

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



在山野间，每到夏初时节，一些向阳土厚的地方，会有一种淡红紫色小“喇叭”形状的花开放，山里人称这种花为“蜜蜜罐”，当它花开的时候，往往因为甜香四溢，招惹得那蝶儿蜂儿，也引逗得山野间那些玩耍的孩子纷至沓来，他们常常会揪一朵喇叭形的小花，放进嘴里贪婪地吮吸，他们常常会为上天赐予的这种甜甜的“糖果”而欣喜欢呼，这是很多在山里生活过的人一生抹不去的记忆。而开这种花的植物的地下根块，却是一味中草药，它就是中草药家族的地黄。

身份密码



滋阴清热，凉血补血，熟地黄，味甘；性温，补血滋润，益精填髓。

在长期以来地黄入药的炮制中，地黄分鲜地黄、干地黄和熟地黄，由此其药性与功能差异较大。鲜地黄为清热凉血药；熟地黄则为补益药。鲜地黄，味甘、苦，性寒，清热凉血，生津润燥；干地黄，味甘、苦，微寒。

地黄，作为野生和种植品类中的多年生草本植物，也是一味常用药。很多人可能不知道地黄为什么叫地黄，地黄是因其成熟后的地下根块颜色而得名的，自古

以来，地黄在作用于人体健康的调补及疾病施治的过程中，是一味不可替代的常用药。生活中我们常见的中成药六味地黄丸、桂附地黄丸等一些非处方药，就是由鲜药地黄为主要成分配伍加工而成的。

这味药，除含多种氨基酸，还含有甘露醇，环烯醚萜苷类。秋季收获，新挖者，为鲜地黄，性寒，味甘苦，有清热、凉血止血之功效；烘焙后，为生地，性寒，味甘苦，有滋阴补血之功效；再经黄酒浸泡蒸煮后，为熟地，性微寒，味甘，有补肾阴、益精血之功效。



越鲜越好→栽培DIY

地黄的生命力非常顽强，地黄在山坡、路旁和田边均能很好地生长，它是一种喜温和气候的鲜药，室内培栽地黄，可将其放置在阳光充足处。

种子处理：

地黄多用块根繁殖，亦可以用种子繁殖。

1. 地黄的块根上芽眼多，容易生根、发芽。

2. 选无病虫害、形体好、粗1～2厘米的块根。

种子繁殖，3月下旬播种。

1. 按行距10～15厘米开浅沟条播，覆土厚0.3～0.5厘米。

2. 喷水保湿。播后15天即可出苗。

3. 幼苗长出6～8片叶时，即可移栽到相应器皿中。

栽培：

1. 地黄根块栽种时，在整好的土层上。按行距30厘米开沟，按株距15～20厘米放根茎。

2. 覆土厚3～4厘米，压实后浇水。

育苗移栽时，给相应营养土施水，可在土层充分湿润不板结的情形下进行。

1. 根据种苗的生根情况，适当开沟。

2. 覆土，压实。



越鲜越好→我打理

地黄，在有些地域俗称它为“老婆子脚”。多年生草本。叶长圆，有皱纹，像绒布。根黄色，块状，它在初夏开花，花大数朵，具有较高的观赏性。

水需指数★：

排水良好，忌积水。

土壤营养★★★：

土壤要求，肥沃的黏土也可栽种。耐寒、耐旱、喜肥。

存储保鲜：

1. 春、秋两季均可采挖，挖时勿使用硬铁器，以免根皮受损。
2. 挖取后，先抖去泥土，去掉须根，置于平地上日晒10～15小时，待表皮水分蒸发干，这样有利于保鲜。
3. 可置于盆钵中，上覆干砂土，置于凉爽阴湿处。
4. 也可使用保鲜膜包紧置于冰箱3℃～50℃的贮藏室中，保鲜半个月左右。
5. 熟地黄根据不同炮制分为：蒸熟地黄、酒熟地黄、姜酒制熟地黄、砂仁制熟地黄、熟地黄炭。炮制后贮干燥容器内，制熟地黄密闭，置阴凉干燥处，防霉，阴蛀。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

中药材地黄的叶与块根均含有一种有利于人体健康的物质——梓醇。地黄叶在前期生长的过程中，梓醇含量迅速上升，最高时期是地下部分梓醇含量的2倍以上。而现代科学发现在地黄的有效成分中的锌、醇物质中有很多的微量元素，对肺纤维化等慢性肺病、老年痴呆、脑萎缩、糖尿病、皮肤病有很好的治疗作用。

地黄→食疗：看看对应哪些人

适用人群：

凡血虚心脾失养、面色萎黄、眩晕、心悸、失眠者，宜与当归相须为用。脾胃虚弱、气滞痰多，脘腹胀满及食少，便溏者忌服。

主治：熟地黄主治肝肾阴虚、腰膝酸软、骨蒸潮热、盗汗遗精、内热消渴、血虚萎黄、心悸怔忡、月经不调、崩漏下血、眩晕耳鸣、须发早白。





地黄→偏方：与你合适不合适

地黄在养生入药的变身中，有许多使用配伍与禁忌，譬如，凡肝肾阴虚、头目昏眩、耳聋耳鸣、腰膝酸软、盗汗、遗精者，可与山茱萸、山药、牡丹皮等配伍，若在此基础上，加知母、黄柏，治阴虚火旺、骨蒸潮热、盗汗梦遗。

1. 鲜地黄治妇科手术后低热不退验方

以鲜生地为主，配鳖甲、青蒿、知母、丹皮、白薇、银柴胡、白芍等。

水煎汤服。



2. 鲜地黄治热痹验方

用大剂量鲜生地，每次可用到50～150克，煎汤服。

3. 鲜地黄治胃阴不足之腹痛、大便燥结

取鲜生地30克，鲜沙参20克。水煎服。

本方养胃阴而生津。对热伤肺络引起的肺燥咳嗽亦有较好疗效。

4. 治肺痈吐血

鲜生地120克，鲜鱼腥草120克，鹿角胶30克（研末）。

前2味捣绞汁合一处，冲化胶末，水浴炖煮，分作3次服。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 在我国历史上的唐代所出现的一部种植中药的专著《山居录》中，提到“地黄嫩苗摘其旁叶作菜甚益”，鲜地黄能做成各种保健食品，尤其是鲜地黄的叶子，我们知道地黄的花儿，地黄种子属温性，而地黄根属于寒性，因此，地黄的叶子与根茎相较，其性平和，作为其神奇的疗效一点也不比地下部分的地黄根差，而且味道还很好。

2 地黄叶入肺、肝、肾经，具有走表入肺、润肤止痒、滋阴补肾、凉血止血之功效。





鲜地黄炒白菜

配　料：白菜300克，
鲜地黄40克，
胡萝卜30克，
油、糖、葱、姜、
酱油、盐适量。

做法:

1. 将炒锅置于高火上，倒油。
2. 将鲜地黄、白菜、胡萝卜洗净沥干，切丝放入锅内，翻炒一分钟。
3. 放入葱、姜、糖、酱油、盐。
4. 再翻炒2分钟，直至地黄、白菜、胡萝卜变软即可。

功效：补虚劳羸瘦、养阴润肺、清热凉血作用，可防治潮热盗汗、心烦消渴、体弱消瘦等症。





菜叶地黄肉圆

配　料：地黄15克，
猪肉300克，
鸡蛋1个，
洋葱100克，
柚子1个，
面包1个，
大包心菜叶7～9张，
芹菜少许。

做法：

1. 猪肉洗净，切碎，剁成末。地黄洗净，切成碎末。
2. 面包放水里浸软，取出挤干，放钵内捣极碎，加肉末、地黄末拌匀，然后加洋葱末、芹菜末，打入鸡蛋，调入淀粉、精盐、酱油、胡椒粉，一并搅拌至有黏性时，搓成大肉圆子。
3. 取菜叶削平硬茎，放在热水里浸软，取出拭去水分，先用两张，纵切成三开，把肉圆子裹一道，外面再用整张大叶包上，用牙签别住。将包好的圆子放锅里，加水满过肉圆，用中火煮开，沸后加盐及胡椒粉，以文火慢炖，至菜软熟，取柚子切成薄片，在每一圆子上放一片，继续煮至肉圆子熟烂。
4. 食用：食用时可蘸酱油或番茄酱。

功效：补虚劳羸瘦、养阴润肺、清热凉血作用，可防治潮热盗汗、心烦消渴、体弱消瘦等症。补养肝肾，复元振颓。本膳用地黄，以填精血，补肝肾，配以鸡蛋、猪肉、洋葱等，富含多种营养成分。



地　锦

家有清热止血药

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



生活中，有人跟你说中药材地锦，你可能没什么感觉，但如果跟你说“爬山虎”，你一定会不陌生，并且我们在城市的社区场所、医院、单位，很多时候能见到它。这个被我们称为“爬山虎”的植物，就是中药材中的鲜药地锦。

地锦，是一味分布地域很广的野生药材，它北起辽宁，南至广东，不仅在我国广为流行分布，而且在日本、北美等地也有分布。

地锦是一种生命力极为顽强的植物，它可以在野生环境里生存，也适合在田地种植，更适合于城市园林与居住空间的点缀、美化环境，而且它作为

身份密码



地锦，俗名爬山虎，又称奶浆草、铺地锦、铺地红、血见愁、卧蛋草、雀儿卧蛋、小虫儿卧蛋、草血竭、铁线草、酱瓣草。

地锦性味辛、性平，归肺、肝、胃、大肠、膀胱经，清热解毒；利湿退黄；活血止血。

中草药家族中的一味鲜药，落生于都市家宅，种养侍弄起来，其所需空间在我们的阳台上即可满足，而且其栽培手段并不复杂，在经过不太复杂的变身后，它入药能成为我们养生的大验方，而它入厨后，变脸成为我们餐桌上的美食时，又非常适合于我们的身体调补。

让我们在种植栽培中，伴着对它落生于阳台鲜药房的成长与使用，感受它作用于我们身体的神奇吧。



越鲜越好→栽培DIY

我们移植或定植，可选在落叶期进行，定植前施入有机肥料作为基肥，并剪去过长茎蔓，浇足水，就容易成活。



种子处理：

采收后的种子搓去果皮果肉，洗净晒干后可放在湿沙中低温贮藏一冬，保温、保湿有利于催芽。

栽培：

地锦，可种子栽培，也可利用其新鲜根茎扦插、压条栽培。

播种：种床整细理平，浇透水，种子和沙一起播于床面，每平方米播种量为100克。上覆1厘米厚疏松的林下腐殖质土，覆盖聚乙烯塑料薄膜。

在每年早春3月上、中旬进行。

扦插：春季2月底至4月上旬进行，也可选在雨季。剪取茎蔓上的枝条，截取插穗长度20厘米左右，每50根或100根捆成一把。扦插时按株行距15厘米×20厘米，插入土壤时上部露出1厘米左右，以利发芽；插好后进行喷水，以喷透为宜，有条件的可进行灌溉。

压条：可选新鲜易发芽的地锦枝条，在早春时节进行。



越鲜越好→我打理

地锦，能忍耐～20℃的低温，不需要防寒保护。阴面和阳面环境都可能满足其生长，自身具有一定耐寒能力；亦耐暑热，较耐庇荫。长势旺盛。



水需指数★：

浇透水播种，花洒水保持湿润，成长过程中，适量施以水肥相溶液催苗。

土壤营养★★★：

地锦对土质要求不严，肥瘠、酸碱均能生长，一般在家庭环境中侍弄花木所需的土即可。

存储保鲜：

采收全株，洗净，晒干或鲜用。根茎晾晒，密封放通风、干燥处；鲜嫩茎叶可按一般菜蔬的保鲜法储存。





越鲜越好→鲜药养生的N种变身

地锦草常皱缩卷曲。根细小。茎细，呈叉状分枝，表面紫红色，光滑无毛或疏生白色细柔毛；质脆，易折断，断面黄白色，中空。单叶对生，展平后呈长椭圆形，绿色或带紫红色，无毛或有疏毛，边缘具小锯齿或呈微波状。杯状聚伞花序腋生，细小。蒴果三棱状球形，表面光滑。种子细小卵形，褐色。无臭，味微涩。

地锦→食疗：看看对应哪些人

适用人群：祛风、解毒、利尿、止血、杀虫、治赤痢、黄疸。脾胃虚弱者慎服。

主治：痢疾、咯血、吐血、尿血、便血、崩漏、乳汁不下、跌打肿痛及热毒疮疡等。





地锦→偏方：与你合适不合适

全草药地锦，含黄酮类、没食子酸，还可配制蛇药。

1.地锦草治小儿腹泻验方

鲜地锦草20～30克，水煎服。其母内服，日三次。小儿吃奶等于吃药。

不吃奶者，每日10克，加白糖少许，日分三次，小儿服之，几天即愈。

此药用于止血、增奶，效果也良好。

2. 地锦草治感冒咳嗽

鲜地锦草30克、金银花30克、连翘10克、桔梗10克、杏仁10克、甘草10克。水煎服，每日1剂，早晚分服。

3. 地锦草治功能性子宫出血

地锦草30克、小蓟15克、仙鹤草10克、丹皮10克、白茅根15克。水煎服，每日1剂，早晚分服。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 地锦草含没食子酸、没食子甲脂、槲皮甙、槲皮素、肌醇和鞣酸等，没食子酸为其主要抗菌有效成分。地锦草鲜汁、煎剂以及水煎浓缩乙醇提取液对于多种致病性球菌及杆菌有明显抑菌作用。

2 血热吐血、衄血者，可与生地黄、牡丹皮同用，以增凉血止血之功。

3 湿热黄疸，小便不利者，可单用，或与茵陈、栀子等配伍，以清热利湿退黄。





健胃鸡蛋糕

配　料：鸡蛋50克，
地锦草30克，
苍术10克，
白术10克，
茯苓10克。

做法：

1. 将上述四种药焙干研末，放于碗中。
2. 打入鸡蛋，再加少量淡盐水搅匀成蛋浆。
3. 蒸成蛋糕。

功效：利湿清热，健脾和胃；适用于婴儿腹泻、菌疾等症。





地锦草猪蹄

配　料：猪蹄1只，
地锦草20克。

做法:

1. 将猪蹄洗净、切块，地锦草洗净、切碎。
2. 将上述材料放入锅中炖烂．加甜酒60毫升，大火煮开，分2次服食。

功效：本食疗方用于妇女产后缺乳。





地锦养生饮

配　料：地锦草15克，
清水适量。

做法:

1. 将地锦草加入清水，家常煮粥程序。
2. 食材放滤网清水冲洗，倒入砂锅或陶瓷锅中，加入适量温水，浸泡20分钟。
3. 大火煮开，转小火煮10分钟左右，熄火。浸泡至温热，倒出即可饮用。
4. 食用：密封储存于保鲜箱，服用时适当加热，饮用。

功效：清热解毒；利湿退黄。



地　榆

凉血止血妙药

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



地榆，在中医鲜药家族中，是一味遍布于大江南北的常见药材，它或生于灌丛中，或生于山坡草地、草原、草甸。先让我们来认识一下地榆，它的叶子为长圆披针形，所散发出的味道与玻璃苣很像，顶端圆钝、稀、尖，基部呈心形至浅心形边缘多有锯齿，两面绿色，因它的叶片有点像榆树的叶子，所以它才有“地榆”的名字。

地榆的生命力极为顽强，能生长在海拔30～3000米的山地，也可以田地人工栽培，更适合于都市景观和居室环境的点缀。

身份密码

地榆，别名酸赭、豚榆系、白地榆、鼠尾地榆、西地榆、地芽，又称血箭草、黄瓜香，黄瓜香、山地瓜、猪人参、血箭草等。地榆味苦、酸，性微寒；归肝、胃、大肠经；入血敛降；具有凉血止血、清热解毒、消肿敛疮的功效。



越鲜越好→栽培DIY

地榆有大地榆和小地榆之分，叶子为长圆披针形，狭长，基部微心形至圆形，顶端急尖；基生叶托叶膜质，褐色，外面无毛或被稀疏腺毛，茎生叶托叶大，草质，半卵形，外侧边缘有尖锐锯齿。

种子处理：

在阴暗干燥的环境下晒干后选取饱满的种子，将种子用98%浓硫酸处理30分钟后，用流动的水冲洗干净，再用室温冷水浸泡20小时即可。

栽培：

地榆可用分根繁殖，也可播种育苗繁殖。

1. 利用种子育苗种植，可在春季至夏末进行直播。将种子均匀播入沟内，覆土，稍加镇压，再浇水，出苗前保持土壤湿润。

2. 条播，最好选择排水良好、土层深厚、疏松肥沃的土地。

3. 地榆少见病虫害。在做药用栽培时，有时会发生根腐病。发病时，根中下部出现黄褐色锈斑，之后逐渐干枯腐烂，植株枯死。初时发现病株，应及时拔除烧掉，并全面喷50%退菌特1000倍液，15天1次，共3～4次。







越鲜越好→我打理

地榆生长于田野山谷环境，2月、8月采根、晒干。一般平原川泽地带都有分布，为宿根系，3月内生嫩苗，初生布满地面。

土壤营养：

地榆喜温暖湿润的环境，耐寒，怕干旱，对土壤要求不严。但选腐殖质壤土或砂质壤土栽培最宜。

存储保鲜：

春季将发芽时或秋季植株枯萎后采挖，除去须根，洗净，或趁鲜切片，晒干。

病虫防治

病害在春季容易发生。主要以勤除杂草，合理密植，使田间通风透光，避免湿度过高的方法来预防。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

地榆的茎部向上攀缘，高三四尺，青色叶片，两两对分，似榆叶而稍窄，细长像锯齿状。7月开花，像桑葚，紫黑色。其根外黑里红。





地榆→食疗：看看对应哪些人

适用人群：止血宜炒炭用；泻火解毒宜生用；适用于心肺热盛，吐血不止者。

身体不适反应：

吐血、衄血、尿血、便血，崩漏、肠风、血痢、痔漏、赤白带下、痈疮肿痛、湿疹阴痒、水火烫伤、虫蛇咬伤。





地榆→偏方：与你合适不合适

在以地榆配伍为身体调补与治疗疾病不适的过程中，配伍苍术可燥湿泻火，凉血止血，主治脾经湿热，痢疾下血；配槐角，凉血止血；配茜草，凉血止血，治便血等下焦湿热所致的出血；配乌梅，凉血涩肠；配黄柏，凉血燥湿；配金银花凉血止血效果更好。

但地榆也有它的使用禁忌，在如下情形下，是忌用这味药的。

一、虚寒性出血；二、血虚有瘀；三、恶麦门冬；四、痈疮久病无火并阳衰血证者；五、气虚下陷而崩带及久痢、脓血瘀晦不鲜者；六、性能伤胃，误服多致口噤不食者。



1. 地榆治消化性溃疡验方

地榆30克，白芍30克，黄连5克，苏打15克，水煎服，每日1剂。

2. 地榆治虎犬咬伤验方

用地榆煮汁饮下，再以地榆末敷伤口。单用白开水冲服地榆末亦可。

3. 地榆治小儿湿疮验方

用地榆煎成浓汁，一天洗疮两次。

4. 地榆治妇人乳痈验方

用丹参、白芷、芍药各100克，研末，醋腌一夜，加猪油250克，微火煎成膏。去渣，取浓汁敷乳上。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 新鲜地榆，或是干燥地榆，都可用于沙拉、汤等厨房美食制作，也可用来泡酒。

2 地榆内服时，可选用地榆鲜品30～120克煎汤；或入丸、散，亦可绞汁内服。地榆外用时，可取地榆适量，煎水或捣汁外涂；也可研末掺或捣烂外敷。





地榆藕片

配　料：地榆20克，
生地15克，
鲜藕80克，
植物油、盐各适量。

做法:

1. 地榆、生地煎汁，去渣备用。鲜藕切片。
2. 炒锅内放植物油烧热，加入煎好之药汁及盐，放入藕片翻炒5分钟，注入少量清水炖熟即可。
3. 食用：家常菜食用。

功效：产后恶露不冷、色鲜红或暗红、质稠，身热、口干等。





地榆蒲黄酒

配　料：地榆炭90克，
炒蒲黄60克，
仙鹤草45克，
党参50克，
丹皮45克，
米酒4斤。

做法:

1. 将上药轧碎，盛纱布袋中，用酒密封浸泡14天，过滤装瓶。
2. 食用：每日3次．每次50 毫升。

功效：适用于女子崩漏，月经过多。





地榆粥

配　料：地榆20克，
大米100克，
白糖适量。

做法:

1. 将地榆择净，放入锅中，加清水适量，浸泡5～10分钟后，水煎取汁，加大米煮粥，待粥熟时下白糖，再煮一二沸即成。
2. 食用：每日1剂，连续3～5天。

功效：适用于衄血、咯血、吐血、尿血、痔疮出血、崩漏、血痢不止及水火烫伤等。



瓜蒌

补虚润心肺

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



瓜蒌，又称栝楼，在山东长清，人们称它为苦瓜，而在温州一带，人们称它为吊瓜、老鸦瓜。瓜蒌，是一种多年生攀缘型草本植物。

瓜蒌的生命力极为顽强，只要有适合它的阳光、土壤，不论南北地域，无论在山脚下还是山坡上，它都能茂盛地生长，即使是在岩石缝里，它都能顽强生长。

瓜蒌，其果实、果皮、果仁（籽）、根茎均为上好的中药材。

身份密码



瓜蒌，它的根、果、皮、种仁，都可入药，是一味生津止渴、降火润燥、排脓消肿的药。其性甘苦、寒，入肺、胃、大肠经，润肺、化痰、散结、润肠。



越鲜越好→栽培DIY



种子处理：

选饱满、无病虫害的种子，用40℃～50℃的温水浸泡24小时，取出放凉。

栽培：

瓜蒌有种子繁殖和分根繁殖，瓜蒌在生长过程中，它的根可深入地下1～1.5米，因此，须考虑其生长所需的土层，盆栽应在选择容器上尽量选取深、大的花盆。

播种瓜蒌：应选在“清明”至“谷雨”之间播种。在相应器皿搭配好的湿润土层，开5厘米左右深的沟，将种子放入沟内，覆土盖平，按压实。幼苗出土后，加强管理。

瓜蒌也可采用分根繁殖：选无病虫害，直径4～7厘米、折断面白色新鲜者，用手折成5厘米左右长的小段做种根，将瓜蒌的“折口”部位晒干，挖9厘米左右深的穴，将种根平放在穴里，上面盖土3～6厘米，用脚踩一遍，使种根和土密切接触，然后再培土6～9厘米，使成小土堆，四周加以围护。

瓜蒌分根繁殖，应选择雌株的块根，适当搭配一定数量的雄株，以利授粉结果。





越鲜越好→我打理



鲜药瓜蒌，为藤本植物，当它出苗，藤系舒展时，就需要考虑为它搭架了。给瓜蒌搭架，和其他需藤架生长的植物一样，首先需要考虑到所用材料搭起的这个架在受力上能不能稳固，下面说一下搭设瓜蒌架前后的一些打理要领。

1. 瓜蒌在茎长30厘米左右时，应去掉多余茎蔓，只留有粗壮蔓2～3根，健壮、茎向中间伸长的肥壮瓜秧。

2. 当茎长30厘米左右时，在瓜秧旁插1根木棍，用绳捆绑搭架。

3. 在引导茎蔓攀缘上架的过程中，秧苗不可捆得太紧，以免架被风吹动，损伤茎蔓。

4. 当架顶上出现过多的分枝及腋芽时，要及时摘去，以免消耗养分。

水需指数：

不可浇蒙头水。不可积水。

土壤营养：

需满足其土层深厚、不干燥的生长条件，以兑配肥料适度的壤土或沙壤土最好。浇透水稍干时，应轻轻松土。

存储保鲜：

1. 在成熟的瓜蒌果实表皮有白粉，并呈淡黄色时，用剪刀在距果实15厘米处，连茎剪下，悬挂通风干燥处晾干，即为全瓜蒌。

2. 瓜蒌的雄株根块中淀粉含量非常高，用微火焙成金黄色，研成细末，可制成天花粉储存入药。

3. 将瓜蒌的果实切开至瓜蒂处，把种子和瓤一起取出，晒干或烘干，即成瓜蒌皮。将内瓤和种子放在木盘内，加草木灰，用手反复搓擦，在水中淘净内瓤，晒干，就成瓜蒌仁。

4. 将挖出的块根去净泥土及芦头刮去粗皮，细的切成10～15厘米长的短节，粗的可再对半纵剖，切成2～4瓣，晒干即成。

5. 全瓜蒌、瓜蒌皮易虫蛀、受潮霉变。贮藏期间码堆不能过高，以防压碎，瓜蒌子与瓜蒌制成的天花粉，可放置在通风、干燥处，或冰箱的保鲜层中，以防虫和霉变。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

瓜蒌的皮、仁，与全瓜蒌功用稍异，皮，长于清热化痰，利气宽胸。炒后缓减寒性，宜于脾虚便溏者；蜜炙又能润肺止咳。仁以润燥涤痰、滑肠通便为优。生用可致恶呕，炒用则去其弊；制霜油性大减，痰嗽咳逆兼便溏之症用之最宜。

瓜蒌→食疗：看看对应哪些人

适用人群：肺热咳嗽、胸痹、结胸、肺痨咯血、消渴、黄疸、痈肿初起。

主治：脾胃虚寒引起的大便不实与便秘，咳嗽、痰浊黄稠以及心痛等。





瓜蒌→偏方：与你合适不合适

瓜蒌对于有寒痰、湿痰者，是不宜使用的。

1. 瓜蒌治肺热咳嗽验方

①瓜蒌15克，煎服；②或瓜蒌30克、大贝15克、杏仁15克、枇杷叶15克；水煎服。

2. 瓜蒌治热咳嗽验方

浓茶汤一杯，蜜一杯，瓜蒌一个，去皮，将瓤入茶蜜，汤洗去籽，以碗盛于饭上，蒸至饭熟，取出三四匙咽之。

3. 瓜蒌治支气管炎哮喘验方

新鲜猪肺一副，不要洗，用猪肺放灌内炖出的水煎药。

即：地丁草地30克，前胡10克，紫苑10克，款冬花10克，川贝10克，瓜蒌10克。

枇杷树内白皮放锅内炒半，15克水煎服。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 瓜蒌的果实，含三萜皂甙、氨基酸、糖类、有机酸；种子含油酸、亚油酸及甾醇类化合物，它经过有心人的巧手变身后，能让我们在不一样的美味中调补身体，远离诸种不适。

2 白芨、百部各12克，瓜蒌仁15克（捣碎），水煎去渣取汁，冲入适量蜂蜜，分2次服用，可治肺结核。





瓜蒌杏仁粥

配 料：瓜蒌15克，
杏仁10克，
大米100克，
红枣10枚。

做法:

1. 把瓜蒌洗净，杏仁去皮尖，二味药用100毫升水煮25分钟，去渣留汁液待用。
2. 大米淘净，红枣去核，同放锅内，加入水800毫升，用武火烧沸，加入药液，同常规煮粥米熟透即成。
3. 食用：每日2次，早晚餐食用。

功效：润肺散饮，化痰平喘。肺心病饮邪恋肺者食用。





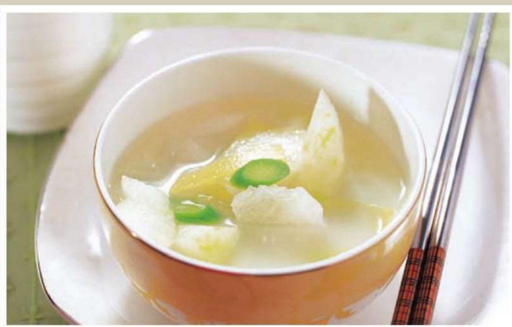
瓜蒌饼

配　料：瓜蒌200克，
面粉600克，
白糖75克，
清水适量。

做法：

1. 瓜蒌去籽，放在锅内，加水少许，加白糖100克，以小火煨熬，拌成馅。
2. 另取面粉750克，加水适量经发酵加面碱，揉成面片，把瓜蒌夹在面片中制成面饼，烙熟或蒸熟。
3. 食用：佐餐或随意服用。

功效：润肺化痰，散结宽胸。适用于肺癌胸痛。





瓜蒌冬瓜汤

配　料：瓜蒌根30克，
冬瓜适量，
盐适量。

做法：

1. 将冬瓜去皮子切成薄片。
2. 将冬瓜片与瓜蒌根放入锅内，加水煮汤，再加入少许盐即可。
3. 食用：佐餐或随意服用。

功效：生津止渴，清暑利尿。



合　欢

久服安神，快乐无虑

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



合欢是一种观赏植物，十分惹人喜爱，说到这味鲜药，还有着一个动人的传说。

古时泰山脚下的何员外，到晚年才生得一女，欣喜中，父母给孩子取名为欢喜，欢喜姑娘生得聪明美貌，何员外夫妇俩自然视如掌上明珠。可谁知欢喜18岁那年到南山的寺院去了一趟后，就开始茶饭不思，在精神恍惚中一天天瘦了下去，何员外急坏了，请了许多名医都不见效。何员外最后张榜告示，重金邀请能够医治小姐疾病者。

这天附近村庄来了一个年轻的郎中，诊脉时，这郎中发现，眼前小姐他曾在南山的寺院见过一面，待再看小姐的颜面气色时，他忽然明白了什么，联想那天小

身份密码



合欢花性平、味甘，安五脏、和心神，合欢皮，其性甘、平，归心、肝、肺经，利人心志，安脏明目，快乐无虑。

姐端看自己的眼神，他知道这小姐喜欢上了自己。于是，他对何员外说："这位小姐的病是因心思不遂，忧思成疾，情志郁结所致，南山有棵树，人称'有情树'，不妨去采集它的叶子，回来水煎服用，可治小姐疾病。"何员外听了这郎中的话后，即派人和郎中一起前往南山采集此花。按照郎中所讲方法，小姐服用后不久就痊愈了，由此对郎中更生好感。而这郎中，也更加赢得了小姐的芳心。后来，人们便把这种"有情树"叫作合欢树，这花也就叫合欢花了。

实际上，中草药家族中的合欢，还真有着这个传说中医治心思不遂的奇效。



越鲜越好→栽培DIY：

合欢叶纤细似羽，绿荫如伞，红花成簇，秀美别致，并且对氯化氢、二氧化氮抗性强，对二氧化硫、氯气也有一定的抗性。民间也有新婚男女共饮合欢花茶的习俗，以示夫妻好合、白头偕老之意。合欢入户作为鲜药养生与观赏乔木树种，宜栽种于夫妻卧室的阳台所在，这种神奇的树木，以夫妻共浴之水浇灌，其花妍加倍。

种子处理：

合欢10月采种，种子干藏。合欢种皮坚硬，播种前两周需用0.5%的高锰酸钾溶液浸泡2小时，捞出后用清水冲洗干净，并于80℃左右的热水中浸泡30分钟后即可进行播种。至翌年春播种，播前用60℃热水浸种，每天换水1次，第三天取出保湿催芽1周，播后5～7天发芽。

栽培：

1. 播种2～3粒经过催芽处理的种子，播种后上面盖些泥灰或细土1厘米，有条件的再撒上一些干松针，用水浇湿，保持土壤湿润。
2. 盆栽移栽合欢大苗，要带足土球。移植时间宜在春、秋两季。春季移栽，宜在萌芽前，树液尚未流动时；秋季栽植，可在合欢落叶后至土壤封冻前这段时间。移栽完成，要及时浇水、设立支架。



越鲜越好→我打理

合欢喜阳光，不耐阴，喜温暖湿润和阳光充足的环境。

合欢树还是一种奇特的树，它极具感性，能随外部环境的变化而改变体征，遇风雨、曝晒，皆能自如合拢其羽状叶片，入夜，叶片闭合，夜夜不爽，清晨，又适时舒张。其枝叶交合之状，如同团抱着的情侣，他们共担风雨困厄，共沐黑夜温柔，故名合欢。

水需指数：

合欢树水需指数不高，宜保持湿润，浇水时让其排净，不积水。

土壤营养：

对土壤要求不严，耐干旱、不耐严寒、在湿润、肥沃土壤中生长良好，盆栽合欢常用的营养土的配兑有两种。

1. 焦泥灰60%～70%、园土20%～30%、垃圾或栏肥9.5%、钙镁磷肥0.5%，混拌均匀。
2. 肥沃表土90%、草木灰7%、骨粉1%、腐熟畜肥2%，捣碎拌匀。

存储保鲜：

合欢树的花、皮，均可入药，但在具体的采集储存上各有不同。

1. 合欢树的花，多在夏季花开放，而花未开时采的花蕾，品称合欢米。二者可择晴天采收，采集后，先去除乱杂枝叶，晒干。放箱内或其他容器内，置干燥处，防霉蛀。
2. 合欢树的皮，一般多在夏、秋两季剥取、切段、晒干或烘干。除去杂质，洗净，润透，切丝或块，干燥。储藏：置通风干燥处。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

合欢含有合欢甙，鞣质，它清香扑鼻，可以清心解郁，定志安神，做合欢花茶饮用，能安五脏，和心志，悦颜色，并且有较好的强身、镇静、安神、美容的作用，同时，它也是治疗神经衰弱的佳品，具有清热解暑，养颜祛斑、解酒等功效。

合欢→食疗：看看对应哪些人

适用人群：过度疲劳而导致心脾两虚、入睡困难的人。

主治：郁结胸闷、失眠、健忘、风火眼等不适。





合欢→偏方：与你合适不合适

合欢的花蕾，又叫夜合花。入药，可安神、理气、开胃、解郁，适用于失眠、胸中郁闷、胃口不好、健忘等症。对于消肿止痛、生肌续骨、筋骨折伤效果更佳。合欢树的皮可安神解郁、活血消痈。对心神不安、忧郁、不眠、内外痈疡、跌打损伤有效。

1. 合欢治心烦失眠验方

合欢树皮12克，柏子仁、白勺各9克，水煎服。

2. 合欢治食欲缺乏验方

合欢花、山楂片各9克，水煎服。

3. 合欢治乳腺炎验方

合欢花、甘草各20克，陈皮30克，黄花菜15克，水煎服。

4. 合欢治跌打损伤验方

合欢皮研末，用黄酒冲服，每次6克。合欢皮120克，芥菜籽（炒）30克，共研细末，睡前用黄酒调服。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1. 鲜的合欢花可以熬粥，煮汤，泡茶，具有非常好的强身等功效。合欢树的皮也可以入厨，做美食，调补身体。
2. 现代医学研究发现合欢含合欢甙、鞣质、皂甙，内服有强壮、兴奋、镇痛、驱虫及利尿作用。对黏膜有刺激性，味辣而苦，吸入呼吸道能引起咳嗽、咽痛，故磨粉时应戴口罩等用以防护。





合欢花粥

配　料： 合欢花干品30克，鲜品50克，粳米50克，红糖适量。

做法：

1. 将合欢花在水中浸泡20分钟后洗净，捞出沥干水分备用；粳米洗净与合欢花一起入锅，加清水500克用文火烧制粥稠，调入红糖即可。
2. 食用方法：每晚睡前1小时空腹温热服用。

功效： 滋阴补阳、安神解郁、活血消肿、虚烦不安、健忘失眠等症。合欢花性味甘平，入粥香甜。





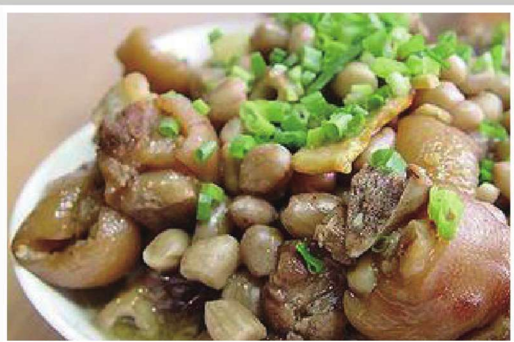
合欢花猪肝瘦肉汤

配　料： 猪肝60克，
猪肉（瘦）60克，
合欢花30克，
盐3克。

做法：

1. 将合欢花用水浸泡，洗净；
2. 猪肝、瘦肉洗净，切片，用调味料拌匀；
3. 把合欢花放入锅中，加清水适量，文火煮沸10分钟，放入猪肝、瘦肉再煮沸，调味即可.

功效：养肝舒肝、解郁安神。





合欢花蒸猪蹄

配　料： 合欢花，
猪肝各适量。

做法：

每次用合欢花（干品）12克，放在盘中，加清水少许，浸泡6小时，再将猪肝150克切成片，也放入盘中，加食盐少许调味，上笼蒸熟食用。

功效：安神解郁，有助睡眠。



景天

调血止血的美人草

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



景天，模样有点像海棠，实际上，看它们之间还是有差别的。

我们先来看看景天的模样，它的茎直立、挺拔，成长期景天的株高在30～70厘米，不分枝，它的叶子呈矩圆形至卵状矩圆形，对生，长4.5～7厘米，宽2～3.5厘米，先端急尖，钝，基部短渐狭，边缘有疏锯齿，无柄。景天也是一种开花的植物，它的花密生，直径约1厘米；花梗稍短，或与花长；长1.5毫米；花瓣5掰，花色多为白色至浅红色。

在中草药景天的分类当中，红景天是一味生长地域分布很广的养生鲜药，2000多年前，西藏高原的人就以它入药，强身健体，因此，历代藏医将其视为“吉祥三宝”之一。

身份密码



景天，在中药材的家谱中也有很多名字，历史上的一些医家称其戒火、慎火、火母、据火、救火等，在有些地域，人们还称它为胶稔草、美人草。景天药性酸、平，归心、肺经，清热、解毒、止血。

景天还有一个名字：仙赐草。相传，这个名字是清帝康熙钦赐的。当年，清帝康熙御驾亲征，环境恶劣，加上官兵们长途跋涉，队伍劳顿，士气低落。这时，一位老药农告诉他们，可用红景天让兵士们泡酒服用，康熙帝照此吩咐全军，结果大家体力恢复，士气大振，一鼓作气打败了叛军。民间常用景天来煎水或泡酒，以消除劳累或抵御寒冷。同时还用它防病健体和滋补益寿、扶正固体、补气养血、滋阴益肺。

越鲜越好→栽培DIY



鲜药景天为多年生草本植物，茎秆直立，高30～70厘米，不分枝。叶子两两对生，边缘有疏锯齿，它的花往往生在茎秆的顶部，呈紫粉色。景天的生长分布范围非常广，南北地域均能看到它，它野生，多出现在山坡草地及沟边。生命力极强。

种子处理：

景天种子都非常细小，先做好浸种，将种子放入育苗盒，在育苗盒底座放3/4的水，把育苗盒中层放到底座的水上。让土表面吸水饱和。然后把底座的水倒干净。浸种时间，可根据景天种子之前的干湿程度把握。

栽培：

景天的栽培多为播种与扦插两种形式。

种子栽培：

1. 把浸泡过的景天种子倒在硬点的纸张上，轻弹纸张，仔细均匀地撒在盆土上，覆以薄土，保持15℃～18℃的条件，3～5周即可发芽。待长出1～2片真叶后，再移植盆中。

2. 种子栽培宜在春季进行，少晒太阳光，自然光足够。发芽后逐步让其适应光，忌阳光直射。

扦插栽培：

1. 扦插可在4～9月份进行，剪取2～5厘米长的插穗，剪口晾干2～5天。

2. 插入繁殖砂床中，保持庇荫环境，生根后即可繁殖。

3. 叶片较大时，也可用叶插，但也须将剪口晾干后再进行扦插。

景天生长期内可适当施以液肥，保持植株旺盛生长，注意通风，防止病虫害发生。

景天生长期内所适宜的温度：3～9月为13～20℃，9月至翌年3月为10～15℃。盆栽可2～3年换盆一次。可置于光照充足处，保持叶色浓绿。



越鲜越好→我打理

景天以全草入药。全年可采，多鲜用，非常适合于阳台盆栽，既能改善环境，也具备良好的观赏性。



土壤营养：

一般盆土宜用园土、粗砂和腐殖土混合配制，保证土壤的透气性。

水需指数：

1. 景天的生长季节浇水不可过多，“间干间湿”和“宁干勿湿”即可。

2. 宜在盆土表层完全干燥后再浇水，忌盆内积水，否则易引发根腐烂和病害；空气湿度大的7～8月，应严格控制浇水。

存储保鲜：

景天根块、茎秆、花叶的储存，可参照其他鲜药中的全药类植物的存储保鲜手法。





越鲜越好→鲜药养生的N种变身

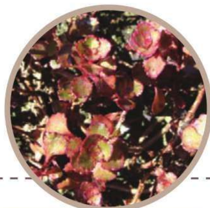
鲜药全景天，是一种保健蔬菜，鲜食部位含蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、钙、磷、铁、剂墩果酸、谷甾醇、生物碱、景天庚糖、黄酮类、有机酸等多种成分。

景天→食疗：看看对应哪些人

适用人群：治丹毒、游风、烦热惊狂、咯血、吐血、疔疮、肿毒、荨麻疹、风疹、漆疮、外伤出血。

主治：喉炎，目赤涩痛，鸡眼，烧、烫伤，脚癣。





景天→偏方：与你合适不合适

1. 景天治失眠烦躁验方

景天60～90克，猪心1个，不要剖割，保留内部血液，置瓦罐中炖熟。

除去景天，分2次吃肉饮汤，连用10～30日。

2. 景天美容验方

景天粉5～10克，用水，或蛋清，或牛奶，调和成糊状，均匀涂于面部，20分钟后洗掉即可。

适量景天粉，边缓缓加入蜂蜜边搅拌，直至成为糊状，直接敷面20～30分钟。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 全株鲜景天，其茎和叶，无苦味，口感好，可炒、可炖、可烧汤、可凉拌等，为我们餐桌上增强人体免疫力的美味佳肴，常食具有很的好食疗保健作用。

2 一般景天的食用部位为幼苗或嫩茎叶。每100克景天嫩茎叶含蛋白质2.1克，脂肪07克，灰分1.2克，钙31.5毫克，磷39毫克，铁3.2毫克，胡萝卜素质2.54毫克，烟酸0.9毫克，营养成分极高。





凉拌景天叶

配　料：景天菜300克，辅料麻汁、盐醋，蒜末、生抽，鸡精适量。

做法:

1. 锅子烧水，将菜放入，快速焯水，晾凉，不使其焖颜色发黑。
2. 蒜切末，加入生抽、醋、麻汁、鸡精。
3. 搅拌均匀，将调好的酱汁倒入盘内。

食用：麻汁搅拌均匀，根据个人喜好调味。

功效：抗疲劳。





景天根蒸肉

配　料：景天根50克，
油、盐、肉适量，
切丝。

做法：

1. 景天根洗净泡发。
2. 一起放在碗里，放入蒸锅，蒸半个小时。
3. 放盐调味即可。
4. 食用：家常蒸肉食用，适量，不可长期食用。

功效：调补心脏，促进血液循环。





景天汽锅鸡

配　料：嫩光鸡1只，
景天根15克，
火腿片125克，
冬笋片100克。
姜片、精盐、
料酒各适量。

做法：

1. 将光鸡洗净，切成小块；景天根、冬笋片洗净，景天根切片。
2. 汽锅洗净，放入鸡块，铺上景天根、火腿片、冬笋片、姜片，加入料酒、精盐，盖上盖，置于蒸锅中蒸3小时至熟即可。

功效：益气养血、可缓解腰肌酸软无力等症。



桔梗

止咳化痰的好帮手

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



一说到桔梗，人们多会想到橘子，其实，桔梗和橘子一点关系都没有。它是一种桔梗科植物的根， 所以，在中药家族中它便有了桔梗之称。

桔梗，是一种开着美丽花朵的鲜药。每当桔梗处绽时，会开出一个个状如“小包状”的花蕾，而在盛开时，会开出一朵朵状如“小铃铛”的花朵，样子十分漂亮，深受人们的喜爱

关于桔梗，在它的背后也有一个动人的爱情故事。

相传，少女桔梗和心上人约定终身，但好景不长，桔梗的心上人就乘船出海了，而且一去就再也没有回

身份密码



桔梗味苦、辛，性平。归肺经，具有宣肺、利咽、祛痰、排脓功效。

用于咳嗽痰多，胸闷不畅、咽痛、音哑、肺痈吐脓、疮疡脓成。

来。桔梗一辈子都在盼望心上人归来，直到垂暮之年，她也没把自己的心上人盼回来，桔梗对心上人的痴情，感动了神灵。神灵念她痴情，就把她变作了一株植物。虽然表达只是一个传说，但在众多的花卉花语中桔梗花表达了“永恒的爱”“真诚”“悲哀”。

桔梗能开出蓝色、紫色等的花，令人赏心悦目。而且它非常适合家庭栽培。



越鲜越好→栽培DIY

种子处理：

挑选桔梗的种子很有讲究。一年生桔梗的种子，瘦小而瘪，颜色较浅，出苗率低，俗称“娃娃种”，忌选。二年生桔梗结的种子大而饱满，颜色深，是种播桔梗的上佳之选。这样的种子，15天即可发芽。

1. 将种子置于50～60℃的温水中，不断搅动，并将泥土、瘪子及其他杂质漂出。

2. 待水凉后，再浸泡，或用0.3%高锰酸钾溶液浸种，一般12小时即可捞出。

栽培：

播种前松土，然后再将种子埋在1厘米深的土层内，覆土2厘米，压实，可覆塑料薄膜，保持利于种子发芽的温度。

1. 春播不得迟于3月底。

2. 桔梗发芽之前，宜保持土壤湿润。



越鲜越好→我打理

水需指数：

干旱时注意浇水或透水，同时，注意盆栽内排水，以免烂根。忌积水。

土壤营养：

透气性好的含腐殖质的砂质壤土，或沙土、细砂土与花肥营养土适量配兑。

存储保鲜：

1. 种子，可选9～10月间二年生的桔梗种子，此时其熟果实变黄色呈黄色籽粒。

2. 采集完成后，放阳光下暴晒，脱粒有关桔梗的根块储存，可按以下的储存保鲜方法进行。

a将桔梗根刨出，除去较小侧根及须根、茎叶。

b洗净泥土，即浸进水里，用碗片或竹刀刮去外皮。刮皮要趁鲜，若时间过长，根皮难剥。

c去皮、去净，再用清水洗净，晒干，除去芦头。按鲜药中的其他根块类植物的方法存储。





越鲜越好→鲜药养生的N种变身

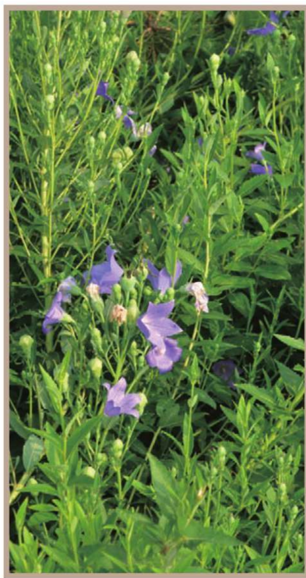
桔梗入药始载于《神农本草经》，为临床常用药，它的根入药有润肺、止咳、祛痰、防治口舌生疮的功效，而其茎叶可做食物。

桔梗→食疗：看看对应哪些人

桔梗，就像肺部的健康卫士，它的嫩茎叶可以食用，是深受人们欢迎的山野菜，营养价值甚高，可有效提高人体免疫力。不仅可润肺祛痰，治疗咳嗽，而且对于肠胃也有着很好的养护作用。

主治：咳嗽痰多、咽喉肿痛、肺痈吐脓、胸满胁痛、痢疾腹痛、小便癃闭。

功效：止咳、祛痰、利咽排脓。





桔梗→偏方：与你合适不合适

1. 桔梗治急、慢性气管炎验方

桔梗、杏仁、知母、远志各6克，黄芩9克，水煎服。

2. 桔梗治肺痈验方

若咳嗽、胸满痰多，取桔梗30克，甘草60克，加水煎汤，分次温服；若热咳痰稠，取桔梗6克，桔梗叶9克，桑叶9克，甘草3克，水煎服，每日一剂，连服2～4天。

3. 桔梗治胸膈满闷验方

桔梗、炙枳壳各30克，加水煎汤，去渣，分两次服。

4. 桔梗治急性扁桃体炎验方

桔梗10克，生地黄30克，麦冬12克，甘草5克，水煎服，每日一剂。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

桔梗入厨，是一道非常好的美食。吃的时候，一定要清洗干净，而且在炒的时候，也要炒熟透了，对于刚生产完孩子的女性来讲，最好不要吃这种野菜，对于婴幼儿来讲，是不建议吃的。桔梗做菜，要桔梗的粗细，不要选择太细、太粗的，最好是选择与你的小拇指差不多粗细的为妙。



桔梗蔬菜丝

配　料： 鲜桔梗根茎150克，
黄瓜1根，
胡萝卜1根，
盐、 味精、
香油适量。

做法:

1. 把桔梗根茎、黄瓜、胡萝卜分别洗净，切成细丝，放在盘中。
2. 在蔬菜丝上撒适量盐、味精、香油，搅拌均匀，调好味道就可以食用了。
3. 食用：一餐一用，忌长期吃，产妇、婴幼儿不宜吃，孩子少吃。

功效: 止咳，利咽止疼。





桔梗贝母粥

配 料：桔梗20克，
贝母10克，
粳米100克，
冰糖1大匙。

做法:

1. 将桔梗润透，切成薄片；贝母洗净，去杂质；粳米淘洗干净；冰糖打碎成屑。
2. 将粳米、桔梗、贝母同放锅内，加清水800克，置旺火上烧沸，再用小火煮35分钟，加入冰糖，搅匀即成。

功效：滋阴、润肺、养胃。但产妇、婴幼儿不宜吃，孩子少吃。





腌拌桔梗

配 料：桔梗250克，
芝麻少许。
大蒜2瓣，精盐、
辣椒面各1大匙，
白糖、米醋各适量。

做法:

1. 大蒜去皮，洗净，捣烂成泥；芝麻放入锅中炒至熟香。
2. 桔梗去皮，洗净，撕成细条，用适量的精盐腌制入味。
3. 将腌好的桔梗挤去水分，放入碗中，加入辣椒面、白糖、米醋、精盐、熟芝麻、蒜泥拌匀，即可装盘上桌。

功效：化痰利咽。



瞿 麦

利尿通经明目

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



“瞿麦是我见过的最婀娜的花朵，简直就是一个舞者在枝头起舞；而石竹，是瞿麦的表姐妹，也精致的像剪纸艺术作品；紫苑的紫色有贵族的气质，而实际上它真的是法国某些贵族的家族徽标呢。”

前面这段话，摘自网上一篇赏看瞿麦的文章。

人们对瞿麦很陌生，其实，我们在溪边、林地、路边，甚至在草丛中，都能看到它。

成熟期瞿麦，全株高在30～60厘米，它的茎丛生而直立，大多上部两歧，节膨大，其叶子单叶对生，

身份密码



瞿麦，性苦、寒。归心、小肠经。又称野麦、石柱花、十样景花、巨句麦、大兰、山瞿麦、瞿麦穗、南天竺草、麦句姜、剪绒花、龙须、四时美、圣茏草子，药用方面以全草或根入药，有通经、利尿之功效。

呈线形至线状披针形，顶端渐尖，基部成短鞘状抱茎，全缘或有细齿，两面呈粉绿色。

瞿麦能开出很美丽的花，花色多为白、红，且香气浓郁，适用于居室空间的点缀，美化环境，净化空气，让我们在它的生长过程中，能感受到它朴素、顽强的生命力，而且它可全株入药，其养生功效也一定会让我们感到惊喜。



越鲜越好→栽培DIY



种子处理：

种子细小，无臭、味淡，边缘有宽于种子的刺。其浸种、发芽程序可参照其他同类植物。

栽培：

瞿麦在春、夏、秋三季都能种植，以春季种植较佳。

1. 盆栽瞿麦，可挖1厘米深的浅沟将种子均匀播入，用锄推平，覆土要薄，稍加按压。
2. 瞿麦播种后，土层要保持湿润且水分充足，一般情况下，它在温度18℃～20℃的条件下， 7天左右就可以出苗。
3. 生长期要及时松土、浇水，保持土壤湿润。







越鲜越好→我打理

花具芳香，全株入药。喜阳、耐寒、耐干旱，花期5～6月，生长期95天。瞿麦是布置花坛良好鲜药，也可盆栽或做切花。



水需指数：

洒水为主，适量浇透水，但要注意器皿的排水性。

土壤营养：

土壤以砂质壤上或黏壤上最好。

存储保鲜：

1. 春播的当年夏、秋二季花果期收割2次，生长2年后，每年收割3次。
2. 半籽半花时为收割适合期，割取全草，晒干。
3. 除去杂质，放置于通风干燥处。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

瞿麦为石竹科、石竹属多年生草本植物。宿根，适合于花坛栽种、盆栽，根茎呈圆柱形，上部有分枝，长30～60厘米；表面呈淡绿色或黄绿色，展平叶片呈条形至条状披针形。





瞿麦→食疗：看看对应哪些人

中医典籍《本经》记载：“瞿麦主关格诸癃结，小便不通，出刺，决痈肿，明目去翳，破胎堕子，下闭血。”而在另一部中医著作《别录》里，对于瞿麦还提出：“养肾气，逐膀胱邪逆，止霍乱，长毛发。”

主治：热淋，血淋，石淋，小便不通、淋沥涩痛，月经闭止。

功效：利尿通淋，破血通经。





瞿麦→偏方：与你合适不合适

1.瞿麦饮治消渴、水肿、小便不利验方

瞿麦穗、泽泻、滑石各45克，防己23克，黄芩、大黄各7.5克、桑螵蛸（炒）40枚，上七味，切。每服9克，水1.8升，煮600毫升，去滓，空腹时温服，良久再服。治消渴欲成水气，面目及足胫水肿，小便不利。

2. 治疗肝癌腹水的中药验方

瞿麦30克，防己9克，椒目5克，葶苈子15克，制军9克，莪术5克，枳壳5克，失笑散15克，桃仁5克，丹参15克，川朴6克。用法：水煎服，每日1剂，日服2次。本药具有理气化瘀、清热通腑的功效。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

生活中，不少朋友都会发生排尿方面的尴尬事，譬如排尿困难、尿频、尿急、小腹坠胀时，可能就是泌尿系统有问题，也可能是前列腺的疾病的征兆，我们在及时就医的同时，不妨利用瞿麦这味鲜药，通过我们对它的巧手变身，做成餐桌上的美食来调补身体来改善这方面的不适。





利尿黄瓜汤

配　料：黄瓜1个，萹蓄15克，瞿麦10克，味精、盐、香油适量。

做法：

1. 先煎萹蓄、瞿麦，去渣取汁，将药汁重新煮沸，氽入黄瓜片，加调料。
2. 食用：凉凉，置冷后食用。

功效：黄瓜，能清热、利水、解毒。萹蓄、瞿麦二味均有清热利水，尤善治湿热下注诸证。三味相合，可增强清热、利尿之功效。





瞿麦蔬果汁

配　料：鲜瞿麦5克，
梨、黄瓜各10克。

做法：

1. 将瞿麦、梨、黄瓜切成小块备用。
2. 将瞿麦肉、梨、黄瓜放入果汁机中搅打成汁。
3. 倒入杯中，再加入冰块拌匀即可。

功效：清热利水、祛暑湿、暑热。



瞿麦养生茶

配　料：瞿麦15克，
水适量。

做法：

1. 将瞿麦加入清水，家常煮粥程序。
2. 食材放滤网清水冲洗，倒入砂锅或陶瓷锅中，加入适量温水，浸泡20分钟。
3. 大火煮开，转小火煮10分钟左右，熄火。浸泡至温热，倒出即可饮用。
4. 食用：密封储存于保鲜箱，服用时适当加热，饮用。

功效：清热利尿。



牛蒡

全身是宝的保健品

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



生活中，很多人第一次见到牛蒡，都会觉得跟山药十分相似。

但你仔细观察，就会发现牛蒡与山药相比，还是有区别的，首先是它们俩在外形上就不一样，牛蒡不仅又直又长，而且光滑的表皮比山药俊俏多了。

相传，山里住着一个姓蒡的放牛郎，一家老小全靠放牛郎给人做“牛倌”维持生计，日子过得十分贫苦。他放牛的时候为了节省口粮，常常靠采摘野果充饥。这天他在放牛时，实在饿极了，就揪起身边的草吃了一口，觉得力气大增。第二天他又来到这棵草面前，他把

身份密码



牛蒡，又名大力子、黑萝卜、万把钩、东洋人参、牛菜，菊科二年生草本植物。牛蒡根全株入药，性辛、苦、寒。归肺、胃经。

牛蒡根，苦、辛，凉。清热解毒，疏风利咽，消肿。用于风热感冒，咽喉痛，疮疖肿毒，湿疹。

这棵草拔出来后发现下面竟是又长又直的根。接着他让妻子把这种植物做成饭，全家人吃了后都觉得精神焕发，个个身体都越来越强壮，就连身体的不适也都缓解了。

放牛郎一家人觉得，这棵草不仅让他们一家不在挨饿，还给他们带来了健康，于是，怀着感激的心情，把这株无名的野草当成了自己家中的一员，并将自己的姓氏“旁”加了个草字头，把这株草称为“蒡”。后来，人们觉得这株草是放牛郎在山里放牛时发现的，就称它为“牛蒡”草。

牛蒡这味鲜药，原产于我国，但它却走得很远，其踪迹遍布亚洲很多地域，而它作为全株入药的一味鲜药，还是养生餐桌上的一道广受人们喜爱的山野养生菜，尤其是在日、韩非常风靡。近年来，牛蒡因其巨大的养生功效，在欧美也为人们养生调补所追捧，还被冠以“东洋参”的美誉。其实，牛蒡的保健养生功效，足可与人参媲美，而它在防治“三高”（高血压、高血脂、高血糖）、癌症等疾病过程中所担当的角色，是一般中草药所无法替代的。

越鲜越好→栽培DIY



牛蒡的肥大肉质根可供食用，叶柄和嫩叶也可食用。除做蔬菜外，牛蒡的果实和根均可入药。同时，牛蒡的种子含油率高达18.2%，是非常好的工业用油。

牛蒡为直根系，土壤条件适宜根长可达1米以上。因此，盆栽时在花盆等栽培容器方面，应尽量保证图层有足够的深度。

种子处理：

牛蒡在播种前进行种子消毒。可用以下方法：

用55℃温水浸种；用相当于种子重量0.3%的瑞毒霉(甲霜灵)杀菌剂拌种。

栽培：

1. 花盆土层挖5厘米左右小坑，放两三粒种子，合上土壤，用手压平。
2. 在种子发芽之前我们要用喷壶浇足水分，保持土壤湿润，避免积水。
3. 大约15～20天，对发苗后长出2片真叶的牛蒡小苗进行间苗，可将长势不好的小苗清除，留长势好的继续生长。如果需要可以进行第二次间苗。
4. 左右追肥一次。
5. 牛蒡盆栽宜安置在通风向阳处。



越鲜越好→我打理：

牛蒡除了其药用功效外，它还是一种深根蔬菜，只要满足其土壤及上下土层的均匀一致，就非常适宜种植牛蒡，而且其日常打理很容易。

水需指数★★★

牛蒡的水需指数高，需要在浇透水和花洒水之间穿插交替进行，浇透水可根据牛蒡长势及追肥后进行，平时以花洒水保持土壤湿度。

土壤营养★★★

土层深厚、土质肥沃、排水良好的壤土或沙质壤土。

存储保鲜：

鲜牛蒡根，一般要等到第二年才开始采收。采收时要小心，避免将根挖断或碰伤，而挖出的牛蒡清洗干净就可以食用。

鲜牛蒡的根以表面光滑、顺直、无叉根、无虫痕、表皮无损伤的为好。

1. 家庭储存鲜牛蒡，宜存放于阴凉处，温度2～10℃为宜， 5℃最好，可用保鲜膜做适当包裹，防止其脱水。冰箱冷藏不超过1.5个月。秋后可埋藏沙土堆中，一层沙土一层牛蒡（漏出茎部）。

2. 家庭储存牛蒡鲜叶，以随吃随收，可用保鲜膜封存放置于冰箱内。





越鲜越好→鲜药养生的N种变身

牛蒡茶对人体有排、补、平衡的疗效：一、牛蒡茶含丰富的膳食纤维，可以通便，快速消除体内堆积的毒素。二、牛蒡茶含有丰富的蛋白质、钙、维生素，可提高人体免疫力，促进细胞生长，具有驻颜、抗衰老的功能。三、牛蒡还有调节人体平衡的奇效。

牛蒡→食疗：看看对应哪些人

适用人群：热感冒、咽喉肿痛、痰多咳嗽、便秘、痄腮、亚健康人群。

主治：心血管疾病、糖尿病、疮痈肿毒。





牛蒡→偏方：与你合适不合适



1. 牛蒡治咽喉肿痛验方

牛蒡子、板蓝根、桔梗、薄荷、甘草。水煎服。

2. 牛蒡治预防猩红热验方

取牛蒡子炒研成粉，过筛储存备用。2～5岁每次1克，5～9岁每次1.5克，10～15岁每次2克，成人每次3克，每天3次。

饭后用温开水送服，共服2天。

4. 牛蒡止咳验方

炙牛蒡9克，射干4.5克，远志肉4.5克，白前9克，紫菀9克，杭白芍9克，杏仁12克，桑白皮9克，知贝母各9克，甘草3克，枇杷叶3片（去毛包煎）。

水煎服，早晚各一次，可化痰、宣肺、止咳。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 牛蒡的根肉质营养丰富。据分析每百克鲜根含蛋白质4.1克、脂肪0.1克、碳水化合物3.5克、纤维素1.5克以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等，具有较高的药用价值和营养价值。

2 可将牛蒡嫩茎叶在沸水中焯一下，换清水浸泡后炒食、做汤或盐渍。在0.5%的醋水中泡一下，可去掉涩味，使其风味更佳；牛蒡的肉质根，浸泡后多用于腌制咸菜，也可炒食。





牛蒡三丝

配　料： 小黄瓜1根，胡萝卜1根，牛蒡根200克，熟芝麻、盐、醋、香油、生抽、辣椒油各适量。

做法：

1. 将牛蒡的根清洗干净，刮去表皮，切成细丝，然后放入开水中焯烫3分钟，捞出过凉。
2. 将黄瓜、胡萝卜分别清洗干净，切成细丝；把胡萝卜丝放入开水中烫2分钟，然后过一下凉水。
3. 将三种蔬菜丝一同放入碗中，用醋、盐、生抽、香油、辣椒油调味。

食用：家常菜一餐一用，不可长期吃。

功效： 清热解毒。





牛蒡排骨汤

配　料：小排骨600克，
牛蒡1个，
盐、鸡精各1/2小匙。

做法：

1. 将牛蒡洗净，用小刀刮去皮，切成寸段备用。
2. 将小排骨洗净，剁成段，入沸水锅中焯烫，捞出待用。
3. 汤锅内加入适量清水，下入牛蒡、排骨，再加入精盐、鸡精，用大火煮滚，然后转小火炖1小时即可。

功效：提高身体免疫力。





山楂牛蒡瘦身煲

配　料：山楂25克，
牛蒡600克，
魔芋卷240克，
胡萝卜1根，
精盐适量。

做法：

1. 将山楂洗净；牛蒡削皮、洗净，切滚刀块，浸入盐水中；胡萝卜削皮、洗净，切滚刀块。
2. 将所有材料放入砂锅中，再加入6杯清水置旺火上煮沸，然后转小火炖至牛蒡熟软，加入精盐调味即可。

功效：瘦身排毒。



桑葚

抗衰防癌强身体

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



桑葚作为一种木本植物，全株皆可入药它将全身的皮、肉、叶、果都无私地献给了我们，它是我们养生保健、调补身体的一座便捷药房。

说到桑葚之前，我们还是先来说段故事。相传宋时，严山寺有一游僧，身体瘦弱、胃口极差，天天难以入寐。一晃这种不适都有20年了，他多方求医皆无半点效果。严山寺的监寺和尚知道游僧的这种病情后，就把这游僧带到一棵桑树下，趁着晨露未干时，采摘了一把桑叶，让游僧带回寺中。他叮嘱游僧：将桑叶焙干研末后每次服10克，空腹时用米汤冲服，每日1次。游僧连服3日后，缠身20年之久的不适竟然痊愈了。

身份密码



桑葚子，是桑葚树上的果，它还称桑实、文武实、黑葚、桑枣、桑葚子等，其果实性味甘、酸，性微寒。归肝、肾、心经，其清凉质润，入血分。

这是1000多年前的一段桑葚树养生的故事，很多人会觉得此事不可信，但它的神奇功效却在在人们身上屡有验证。当代北京名医魏龙骧在1973年也谈到了一个同类的病例，在他接诊的病人中有35岁男子，每夜子时左右，就会全身汗出如洗，衣被都湿透，在饱受了一年痛苦不适后，找到魏大夫，魏大夫嘱咐病人每天服用干桑叶二钱(相当于10克)，用米汤送服。三天后，夜汗顿止。

由此可见，桑葚对人体养生调补有着莫大的帮助！

越鲜越好→栽培DIY



桑葚生长于桑科落叶乔木桑树，桑葚一般在气温12℃以上开始萌芽，生长期桑葚最适宜的温度在4℃～30℃之间，超过40℃则受到抑制，降到12℃以下，则停止生长。

种子处理：

采桑葚果当中紫色的成熟桑葚，先搓去其果肉，再洗净种子，用50℃温水浸种，待自然冷却后，再浸泡12小时，放湿沙中贮藏催芽，经常保持湿润。

栽培：

桑葚树的栽培繁殖方式有三种：种子繁殖、嫁接繁殖、压条繁殖。

桑葚栽培，无论哪一种，都要考虑其生长对于土层的要求，一定要考虑桑葚作为木本植物的根系生长，宜选在大容量的盆栽器皿。

1. 种子繁殖：将种皮破裂待发芽的种子，埋入盆栽土层，覆土，压实。

2. 嫁接法：a嫁接前20日，剪接穗，湿沙贮藏，使砧木剪口处的皮层和木质部分离成袋状，然后插入接穗，以插紧为止。b芽接，春、夏季用“T”形芽接或管状芽接，套接。

3. 压条法：早春，将母株横伏固定于地面，埋入沟中，露出顶端，培土压实，待生根后与母体分离，春或秋季进行定植，这种方法较少用于盆栽。



越鲜越好→我打理



桑葚是人们广为喜爱的食用鲜果，其味甜、汁多，作为常食水果之一，它子质油润、酸甜适口，而且以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳。一般每年在4～6月果实成熟时采收，只要我们进过简单的净洗处理，即可食用，也可晒干或经略蒸晒干后食用。

水需指数：

耐旱、不耐涝。

土壤营养：

对土壤的适应性强。

存储保鲜：

桑葚果的储存，人们多按一般水果的储存方式进行，其保鲜至多在一两天，建议喜爱桑葚的朋友用如下方法保鲜；

密封罐一个，一层桑葚、一层糖地放，然后盖好放冰箱里，可保鲜存放一周不变质。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

每到一年的3～5月份，我们喜爱的桑葚就上市了，桑葚含有丰富的抗氧化物质，具有很好的调节免疫、抗疲劳、抗衰老等作用。中医认为，桑葚具有补肝益肾、养血生津、滋阴补血、润肠通便、生津止渴等功效。



桑葚→食疗：看看对应哪些人

适用人群：眩晕、耳鸣、失眠多梦、须发早白、便秘、干咳者。

主治：肝肾不足、精血亏虚、津伤内热、消渴、阴虚肺燥、津伤肠燥、养阴生津等症。





桑葚→偏方：与你合适不合适

桑葚这种生长于桑树上的、青花素含量极高的鲜果，可谓桑树养生元素中最精华的组成部分，桑树除了桑葚外，它的叶子也是我们健康调补过程中不可缺少的一味鲜药，桑叶味道可口，无副作用，有止咳、祛热、治疗头昏眼花、消除眼部疲劳、消肿、清血、治愈痢疾、补肝、美肤等功效。

1. 桑葚子治自汗、盗汗验方

桑葚子10克，五味子10克。水煎服，逐日两次。

2. 桑葚子治须发早白、眼目昏花、遗精验方

桑葚子30克，枸杞子18克，水煎服，每日一次；或桑葚子30克，首乌30克，水煎服，每日一次。

3. 桑叶治脂肪肝验方

干桑叶6克，沸水冲泡，代茶饮。

4. 桑叶治化脓中耳炎验方

鲜桑叶适量，捣烂取汁，每次滴耳1～2滴，每天3次。用于治疗化脓性中耳炎。

4. 桑叶治眼病验方

桑叶12克，白菊花9克。水煎服。每日1剂。用桑叶适量煎水洗眼，治疗眼结膜炎、角膜炎、虹膜炎所引起的目赤涩痛或目赤流泪。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

❶ 我们在市场上看到卖桑葚的人的手、垫着桑葚的叶子全部都被染成了紫色，是因为桑葚里面含有一种叫花青素的东西，而且颜色越深，有益于我们身体的花青素物质就越高。而桑葚挂果枝头的那些桑叶，经我们巧手变成美食后，也是我们身体的最佳补品。

❷ 现代药理研究证明，桑葚含有多种维生素，尤其是含有丰富的磷和铁，能益肾补血，使人面色红润，头发漆黑亮丽。



叶猪肝汤

配　料：枸杞子20克，
桑葚20克，
韭菜籽15克，
粳米100克，
白糖1大匙。

做法：

1. 将枸杞子、桑葚、韭菜籽分别用清水冲洗干净，枸杞子用水浸软，待用。
2. 将粳米用清水反复淘洗干净除去杂质，待用。
3. 将粳米、枸杞子、桑葚、韭菜籽同放锅内，加水800克，置旺火烧沸，再用小火炖煮35分钟，加入白糖即成。
4. 食法：每日 1 次，正餐食用。

功效：利尿、清热。





桑葚果酱戚风

配　料：蛋白5个，
白砂糖30克，
柠檬汁少许，
蛋黄5个
牛奶80毫升，
玉米油50毫升，
低粉90克，
桑葚果酱3大匙。

做法:

1. 蛋黄打匀，加牛奶和玉米油打匀，加果酱拌匀。
2. 蛋白加柠檬汁打至粗泡，分三次加入白砂糖打至硬性发泡。
3. 蛋黄蛋白拌匀，倒入8寸布丁模。
4. 放入烤箱烤50分钟，出炉后倒扣，凉后脱模即可。

功效：美容养颜、减肥。





桑葚汁

配　料：鲜桑葚60克。

做法:

1. 将鲜桑葚洗净绞汁。
2. 食用：用温开水冲服。代茶饮。

功效：美容养颜、减肥。



射 干

清热利咽功效强

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



中草药“射干”，是一种终年常青的植物，其横铺面成扇状，有着非常好的观赏性。它虽然在田野、路边平凡地生长着，但奉献给人类的养生调补作用却异常巨大，有清肺热、止咳、治疗咽喉肿痛的效果。

射干始载于《神农本草经》，列为下品。《本草纲目》中详细记载了射干的本草特性：射干，即今扁竹也。今人所种，多是紫花者，呼为紫蝴蝶。其花三四月开，六出，大如萱花。结房大如拇指，颇似泡桐子，一房四隔，一隔十余子，子大如胡椒而色紫，极硬，咬之不破，七月始枯。《广雅》云：“鸢尾，射干也。”由此可见，鸢尾、射干本是一类，只是花色不同。

身份密码



射干，入药部分为植物射干的根茎部分，有解毒利咽、清热化痰、散热消结的功效。性味：苦，寒，有毒；归经：入肺经、肝经。历代医家多在治疗热结血瘀、痰热壅盛、咽喉肿痛、痰多喘咳等症中配伍其他药使用。



越鲜越好→栽培DIY

阳台环境比较适宜盆栽射干，如此既可美化环境，又可供家人调补身体、养生保健所用。盆栽射干极其简便，只需取带有芽眼的射干老根茎一块，埋入土中即可，土、肥、水要求均不高，省工省时。

种子处理：

用水浸泡种子2天后，用少许的沙子拌起来，放在屋内，保持长久的湿润。待发现有芽后再播种，这样出苗快且整齐。射干的种子非常容易发芽，但发芽率不高，种子寿命为1～2年。

栽培：

当蒴果枯黄并将开裂时，剪下果实，晾干打下种子，在每年的9至10月份。将种子均匀地撒在挖开的花盆土层上，覆土2～3厘米，约20～30天即可出苗。



越鲜越好→我打理

射干适应性强，对环境要求不严，喜阳光充足、温暖湿润的环境，耐干旱、耐寒。

土壤营养：

对土壤要求不严，一般土壤均可生长。

水需指数：

种播浇水，日常花洒水，根据土壤与长势，可适当浇透水。

保鲜存储：

1. 射干一般在3～4年间成熟，根茎分株栽种在2～3年采挖，于秋季地上植株枯萎后，或早春萌发前，选晴天完整挖起根茎运回加工。
2. 剪去茎叶，连同须根在清水中洗净泥沙，直接晒干或烘干即成。

射干→食疗：看看对应哪些人

适用人群：咽喉肿痛、喉痹不通、皮肤发黑、咳嗽痰多、气喘、乳蛾、痄腮、牙根肿烂、膈满、腹胀、气滞胃痛者。适宜于易怒、头晕、失眠、夜间出汗、注意力涣散、健忘、极度口渴、沮丧、消化紊乱，甚至出现幻觉者。

主治：止咳上气、宣肺利咽、痰涎壅盛、泻火解毒、止咳化痰等。也可治疗敷疮洗肿、拔毒散血、跌打外伤。







射干→偏方：与你合适不合适

射干的品种很多，包括鸢尾、马蔺、番红花等，具有消炎止痛、消食保肝等作用。有活血、化瘀、生新、镇痛、健胃、通经之功效。

1. 射干治疗扁桃体炎验方

射干（品减半，鲜品效佳）根10～15克，洗净，除去苗茎、须根，切成片。

水煎服，或含漱后服下，每日一剂。

2.射干治疗咽部肿疼或化脓起腐验方

射干根、茎、叶洗净晒干，烤焦存性，研成细末，于饭后用凉开水漱口，取射干末少许吹入患处，每日4次，治愈为度。

3.射干治疗宣肺化痰，清热解毒验方

射干9克，炙麻黄4.5克，桃仁9克，黄芩9克，板蓝根15克，炙紫草9克，蔓菜12克，开金锁15克，冬瓜子9克，生甘草4.5克，水煎服。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 射干经与各种鲜药的合理搭配，一能提高食欲，二能提高人体免疫力，三能安神除烦。在为人体提供能量的同时，还能有效地治疗咽喉肿痛、中风、多汗等症状。

2 射干药用多取根茎，其清热解毒、祛痰止咳、活血化瘀的功效极佳，但无实火及脾虚便溏者和孕妇忌服。

3 治疗腮腺炎：取新鲜的射干根15克，水煎取汁，饭后服用，日服2次。





射干汤

配　料： 当归6克，升麻3克，白芷9克，射干、甘草、犀角、杏仁各3克。

做法:

1. 用水800毫升，煮取300毫升，去渣留汁。
2. 食用：早晚分两次服用。

功效： 咽喉肿痛，食欲不振。



石 榴

甘甜解酒亦防癌

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



石榴，人们心中的吉祥树，而它的花，也是人们心目中的吉祥花，每到一年的农历五月，那些桃红色、橙黄色、粉红色、白色的石榴花竞相开放，因此五月又被称为“榴月”。

身份密码



石榴，又称安石榴、金罂、金庞、钟石榴、天浆、甘石榴、丹若。性味甘、酸涩、温，入肺、肾、大肠经，为木本植物石榴树上的果实，有杀虫止痢、收敛、涩肠生津止渴等功效。

民国时期，著名医家张锡纯有天给一位40多岁的村妇看病，这妇人平素患肺痨，也就是现在的肺结核，几乎整夜整夜都在咳嗽，可张锡纯对村妇诊治几次后，村妇的病仍一点都不见好，村妇觉得这么好的医生都不能医治自己，有些灰心了。这天她看过医生回家后，撂下手里的药，一头栽在炕上，迷迷糊糊地睡了一觉，醒来后感觉口渴，看到儿子未啃完的大半

个石榴，就拿过来一口气给吃了，吃过就穿鞋下地干活了。等晚上躺下的时候，这妇人才发现自己这小半天没怎么咳。这妇人也是个有心人，看着撂在炕上那些未开封的草药包，她想莫不是炕上那大半个石榴的功劳？于是，村妇想，反正自己院子里结着一树的石榴，不妨当解渴，一天吃1个。结果，几天吃下来喘咳竟然得到缓解，连吃3个月，竟然不再咳嗽了。

医家张锡纯有天看到这村妇，大为惊异，细问才知这妇人“肺痨”痊愈的原因竟然是因为石榴，后来张纯锡成了医界最善用石榴的人。

越鲜越好→栽培DIY



石榴是石榴科植物石榴的果实。原产于西域，汉代传入我国，主要有玛瑙石榴、粉皮石榴、青皮石榴、玉石子等不同品种。

种子处理：

石榴的种子硬，发芽力强，用40℃以下的干净温水浸泡一天，水温不可过高，以免烫伤种子，影响发芽出苗。

栽培：

1. 盆栽选择：栽培石榴宜选择排水透气好的泥瓦盆，如此会利于石榴生长，盆的大小要根据苗木的大小来定。

2. 育苗播种：将石榴种子播入土层，覆1～1.5厘米厚的土，浇一次透水。以保持盆土湿润，不可干干湿湿。土温控制20～25℃，经过1个月左右便可发出芽和根。

3. 上盆定植：在春季草木萌芽之前进行。a用瓦片堵好花盆底漏，装土，约装花盆的2/3，将土堆成丘状。b选择根系完整，须根多，树型好的苗木，将根系舒展地放进盆内，继续装土，边装土边将苗轻轻向上提起，以便使根系与土壤密切接触。c盆土不可过满，根茎与土壤表面平，将土压实，浇透水，待水渗下后，用干土覆盖表面保墒。d置于平阴处，一般发芽前不要浇水以利升温生根。





越鲜越好→我打理

石榴长到成熟时，其石榴皮色鲜红或粉红，常会裂开，露出晶莹如宝石般的子粒，因其色彩鲜艳、子多饱满，又常被用作喜庆水果，象征多子多福、子孙满堂。

土壤营养：

盆栽石榴所适宜的土壤，首先要保持疏松透气，在保障土层自身营养丰富的基础上，盆栽器皿一定要满足保肥蓄水的要求。

适宜盆栽石榴生长所需的营养土配兑比例如下：

配兑一：按园田表土3份、腐叶土3份、厩肥2份、细沙2份混匀即可。

配兑二：按马粪、园土、细沙各1/3的比例混合配成培养土，用塑料薄膜盖严，高温杀菌15～20天，过筛后装盆。

水需指数：

石榴树生长对水的要求不甚严格，它能耐短时间干旱，只要盆土渗水性好，偶尔可以水大浇透一次，以防水分过足导致枝叶徒长，易让坐果期石榴落掉，也容易使成熟的石榴果开裂。

保鲜储存：

石榴保鲜→袋藏：选0.02～0.07毫米厚的聚乙烯袋，石榴装袋前先检查袋壁有无破损和漏气；然后将无病虫、伤的果实小心放入袋内，袋口初期不要扎紧，折叠拧紧，放置于保鲜舱。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

石榴全身是宝，石榴的花、果、皮，都可入药，它们经我们的巧手烹饪后，还是我们餐桌上绝佳的养生药膳。石榴好吃，但也不能毫无节制地吃，产后便秘者、习惯性便秘者、尿道炎患者、糖尿病者、实热积滞者绝对禁食，而且不可与西红柿、螃蟹同食。

石榴→食疗：看看对应哪些人

适用人群：

适宜口干舌燥者、腹泻者、扁桃体发炎者。

主治：强身健体，治疗痢疾、腹泻、驱虫、止血、明目。





石榴→偏方：与你合适不合适

石榴是一种香甜可口的水果，石榴不仅味道好，还能调补身体，缓解身体不适。

1. 石榴治中耳炎验方

①石榴花适量，瓦上焙干，加冰片少许，研细，吹入患耳。②石榴皮9克(炒焦)，冰片0.3克，共研细末。用时先用双氧水洗净耳内脓液及分泌物，吹入药粉，每日或隔日一次。

2. 石榴治耳内流脓验方

取鲜石榴花适量，将其晒干，加入冰片少许，共研细末，吹入耳内。

3. 石榴治赤白痢下

石榴花有很好的止带作用，妇女黄白带下用白石榴花，赤白带下用红石榴花，鲜石榴花50克，一次煎服，一般3～5次可见效；干品30克左右，或干品花7～10朵水服。

4. 石榴治慢性细菌性痢疾

干石榴皮30克，加水300毫升，煎至50毫升，一次顿服，每日一剂，7～10日为一个疗程。

5. 石榴治疗声嘶、咽干验方

石榴鲜果1～2个，去皮，取籽粒慢慢嚼食，吐核。一日2～3次。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 石榴中特有的红石榴多酚和花青素，能导致肌肤暗沉、蔫黄、疲惫的有害自由基彻底排毒，恢复肌肤纯净。榴中所含的鞣花酸成分，为当今女性朋友所喜爱，它具有抗衰老作用，而鞣花酸能滋养细胞，紧致肌肤，减少发炎敏感，为肌肤提供润泽。

2 石榴味酸，含有生物碱、熊果酸等，有明显的收敛作用，能涩肠止血，并且具有良好的抑菌作用，所以是治疗痢疾、泄泻、便血及遗精、脱肛等病症的佳品。





石榴虾

配　料：虾仁200克，鳜鱼肉、猪肥膘各75克，鸡蛋清10个。精盐、味精、淀粉、料酒、红曲水、青菜汁、猪油各适量。

做法:

1. 将6个鸡蛋清放入碗中，加入青菜汁、精盐、味精、淀粉调成绿色蛋糊备用。
2. 炒锅置火上，用熟猪油擦锅，舀入蛋糊，摊成16张蛋皮，再用红曲水染红待用。
3. 将虾仁、鱼肉、猪肥膘分别洗净，剁成米粒状，放入碗中，加入料酒、精盐、味精、鸡蛋清、淀粉搅匀成馅，再用蛋皮包成石榴形状，然后放入抹有熟猪油的盘中，上笼用中火蒸5分钟至熟，取出即成。

功效：清肺泄热、养阴生津、解毒、健胃、涩肠。



石榴花炒鸡杂



配　料：保鲜石榴花200克，新鲜鸡杂500克，新鲜辣椒适量，葱段少许，姜少许。

做法：

1. 保鲜石榴花用热水煮1～2分钟，过凉水备用。
2. 油热放入葱段、姜、新鲜辣椒爆香，放入新鲜鸡杂炒至八成熟时，加入石榴花，翻炒至热，放入少许盐即可起锅。

功效：健胃、涩肠。



石榴包



配　料：鸡蛋皮、香菇粒、笋粒、肉粒、洋葱粒各适量。

蒜蓉、精盐、味精、淀粉、老抽、料酒、植物油各适量。

做法：

1. 锅上火滑油，留底油烧热，下入香菇粒、笋粒、肉粒、洋葱粒煸炒，再加入调料调味，炒香成馅料备用。
2. 用鸡蛋皮包入馅料成石榴状，放入盘内，淋上芡汁即可。

功效：清热解毒、涩肠止血。



丝　瓜

药食两用，活血通络

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



丝瓜，是一种原产于热带的植物，早在2000年前，印度曾栽培过。丝瓜在我国最早出自《滇南本草》的《纲目》篇，自南宋中期陆游所著《老学庵笔记》中有“丝瓜涤砚磨洗，余渍皆尽，而不损砚”，以及杜北山的《咏丝瓜》中，而现在丝瓜逐渐成为我们生活的常用菜蔬。

丝瓜作为家常瓜果类菜蔬，它的瓜果、花苞和嫩叶卷须，都可以入厨作为我们餐桌上的一道美食，而有关它的养生功效已越来越被人们熟知。

生活中丝瓜和石榴一样，都是装点阳台的良好鲜

身份密码



①丝瓜子：味苦、性寒、清热、利水、通便、驱虫；②丝瓜根：味甘、微苦、性寒 活血通络、清热解毒。③丝瓜叶：味苦、性微寒、清热解毒、止血、祛暑；④丝瓜皮：味甘、性凉、清热解毒。

药。长长的蔓，还有那碧绿的叶子，装点净化着我们的居住空间，并为一家老小的健康贡献者莫大的力量。



越鲜越好→栽培DIY

丝瓜属一年生攀缘葫芦科草本植物。枝具棱，光滑或棱上有粗毛，有卷须。

种子处理：

1. 把种子放入常温水中清洗干净，再换水浸种3～5个小时。

2. 把种子放入50～55℃的温水中，保持水温适中浸泡种子15～20分钟，放至常温后拿出洗净，再放入常温水中浸3～5个小时，主要是为了杀死种子种皮表面的病菌。

3. 先用清水浸种1～2小时，放入速克灵1500倍水溶液中浸泡10分钟，捞出洗净，再放入常温水中浸种2～3个小时。主要防治丝瓜灰霉病。捞出洗净后置于25～30℃以下的环境中，保湿催芽。

2. 栽培

夏丝瓜不宜直接在营养土层直播，一般情形下可采用育苗种植手段。

1. 育苗：a将发芽后的浸种，放入营养钵或方格育苗床内。b种子播入苗床后，要做好对苗床的管理。c苗床土须保持湿润，水分不足会影响到出苗。d苗床温度宜20℃～30℃，利于出苗。

2. 穴移植：室内种植丝瓜，可选在谷雨前后进行移栽，苗长出1～2片真叶时，是最佳的带土移栽时间，移栽前，为盆栽营养土施足基肥。移栽时可根据出苗时露土根茎长短情况而破土，装土完毕，将苗轻轻向上提起，以利苗秧根系与土壤的密切接触，然后压实。

越鲜越好→我打理



丝瓜这种瓜果型的植物，是很多女性朋友养颜美容的天然的化妆品，种过丝瓜的人都知道，如果不慎将丝瓜藤割断，其藤会流出很多的液汁，而用纱布蘸丝瓜水涂搽肌肤，能润肤防皱。将丝瓜直接绞汁，调入适量蜂蜜或甘油，涂抹身体各部位，其美容养颜效果更佳。

丝瓜定植后，当瓜苗秧长到2.5米以上吐出新丝时，就要考虑为丝瓜进行搭架了。

1.搭架：丝瓜搭架前可准备坚固的立杆和横杆，截取选材的长度时，宜根据自身空间定，但要考虑其坚固性与安全性。搭架要结实牢固，能经得起鲜瓜重量的负荷。

2.引藤上架：上架后的瓜藤脑的部位必须保持一致，有利于瓜藤在架上平衡伸展。同时，日常做好理藤，使瓜藤在架上分布均匀。

土壤营养

花盆土：①以土壤深厚、含有机质较多、排水良好的肥沃壤土最好。②有机肥与粪肥、营养土合理配兑，以氮肥为主，配合施入磷钾肥。

水需指数

丝瓜生育期需水较多，生长前期应保持土壤湿润，植株开花结果期间，需水最多，根系也较强，花洒水、透水施以合理交叉，丝瓜既需水，也忌积水，灌水时应即灌即排，以防积水。

储存保鲜

丝瓜保鲜招法

1.丝瓜切条保鲜

a材料：新鲜丝瓜条、白报纸1张、塑胶袋1张。

b取白报纸将丝瓜包起，放进塑胶袋中，袋口绑起，放置冷藏即可。

丝瓜保鲜招法

2.巧用塑料袋保鲜

丝瓜7～15天内不要洗，用塑料袋装好，袋上留几个小孔，平放在通风口地上，室内有点湿更好，尽量不要层叠，可放半月；塑料袋装好放冰箱也可放一星期。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

丝瓜根系强大，其果为夏季蔬菜，所含各类营养在瓜类食物中较高，所含皂甙类物质、丝瓜苦味质、黏液质、木胶、瓜氨酸、木聚糖和干扰素等特殊物质具有一定的保健作用。

丝瓜→食疗：看看对应哪些人

适用人群：

身体烦渴、痰喘咳嗽、肠风痔漏、妇女带下、妇女产后乳汁不通以及夏季疖肿者。

主治：能根治诸如痰喘咳嗽、乳汁不通、热病烦渴、筋骨酸痛、便血等病症。





丝瓜→偏方：与你合适不合适

家有一架丝瓜，等于有了一座鲜药房，它的藤、叶、果都能入药，丝瓜还可以做菜，烹制成可口的美食，让我们在尽情的舌尖体验上，调补身体甚至治病。

1. 丝瓜治内痔大便出血验方

鲜丝瓜250克切块，猪瘦肉200克切片，加水适量共煮汤，煮熟后食盐调味佐膳。

2. 丝瓜治百日咳验方

鲜丝瓜液汁60毫升，加适量蜂蜜口服，3～6周岁孩子，日服2次。

3. 丝瓜预防麻疹验方

生丝瓜100克煎汤服食，每日2次，连服3日。

4. 丝瓜治咽喉炎验方

经霜丝瓜1条切碎，水煎服。或嫩丝瓜捣汁，每服1汤匙，每日3次。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 丝瓜不宜生吃。丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。

2 丝瓜营养成分的含量在瓜类食物中较高，其中含有皂甙类物质、瓜氨酸、木聚糖和干扰素等特殊物质。丝瓜络可代替海绵清洗灶具及家具，还可药用。有清凉、利尿、活血、通经、解毒之功效。



肉片丝瓜汤

配　料：猪瘦肉150克，丝瓜300克，鸡蛋1个，水发黑木耳30克，葱花、精盐、味精、淀粉、麻油各适量。

做法:

将猪肉洗净，沥水，切成薄片，装盘，加入精盐、鸡蛋液、淀粉、拌匀。刮净丝瓜皮，切成滚刀块。黑木耳洗净。炒锅放在中火上，放入少许麻油，等油温达到五成热，加入丝瓜，煸炒几下，添适量清水，加入猪肉片，烧开后撇掉浮沫，加入味精、葱花、黑木耳、精盐，烧沸后装碗即可。

食用：随餐食用，用量自愿。

功效：祛暑清心、通络下乳。



丝瓜汤

配　料： 丝瓜500克。

做法:

1. 丝瓜切块，用油爆炒，加水煮熟，调味后做汤菜食。
2. 食用：一餐一用。

功效： 清热解毒、凉血止血。



巧拌丝瓜

配　料： 丝瓜500克，
柠檬50克，
枸杞子少许，
盐1小匙，
白糖1/2小匙。

做法:

1. 将丝瓜去皮切成条，放入沸水锅中焯熟取出；柠檬皮切成丝。
2. 取一盛器，放入丝瓜、柠檬皮丝、枸杞子、盐、白糖、柠檬汁，拌匀即可。

功效： 祛暑清心。



玄 参

滋阴降火，赶走咽痛

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



玄参，又名元参，为玄参科植物玄参的根，主产于我国长江流域各省。玄参入药始见于《神农本草经》，清代，因避讳康熙皇帝之名玄烨，故改“玄”为“元”，“元参”之名便由此而来，沿用至今。

玄参是一种双子叶、玄参科的植物，玄参的根干燥，其貌不扬，甚至有些丑陋，但它对人体养生调补的作用却不小。因此，很多人也称它为元参或是乌参。

很多人常会感觉眼睛干涩、干咳舌燥，难受得要命，经医院检查，咽喉部也没有出现红肿痛的发炎现

身份密码



玄参，在中草药的家族中又称重台、鬼藏、正马、鹿肠、端、玄台、咸、逐马、馥草、黑参、野脂麻、元参，性味甘、苦、咸；性微寒。归肺，胃，肾经，体润降泄。其药用表现为清热凉血、泻火解毒，滋阴。

象，这到底是怎么回事呢?

中医称这些症状为“阴虚”，既然如此，又该如何缓解呢?

这种时候，玄参就派上用场了。玄参养阴功效显著，作为主药与其他药搭配，绝对会改善很多人阴虚的体质。玄参独有的清热凉血与养阴生津功效，对于我们身体的养生保健调补来说，有很大的作用。

越鲜越好→栽培DIY



玄参的根，类似于圆柱形，中间略粗或上粗下细，微弯曲，成熟的玄参，其根长6～20厘米，直径在1～3厘米之间，呈灰黄色或灰褐色，有不规则的纵沟、横向皮孔及稀疏的横裂纹和须根痕。玄参的质地非常坚实，而且不易折断，偶有折断时会呈现出黑色的面，而且微有光泽，表面释放出类似焦糖的味道。

种子处理：

用50%退菌特1000倍液浸泡5分钟，晾后，放置在培养器中，待之发芽。

栽培：

1.腐殖质土、沙壤土配兑适量的花盆营养土，3月上旬至4月上旬，灌水播种。

2.挖8～10厘米深的穴，每穴放精选的子芽一个，芽头向上，用筛子筛些细上，有条件的话，上面盖上一层稻草或麦草，如此利于保墒和保温。将种子盖上，压实。注意保湿，经常浇水，以利苗出。

越鲜越好→我打理





玄参的生命力顽强，耐寒，喜欢温暖湿润性气候，野生条件下，玄参在山地、草丛中都能生长，而且其适应性相当强。

土壤营养：

肥沃的腐殖质土和沙壤为好，黏土不宜。

水需指数：

耐旱、良好排水环境。

储存保鲜：

1. 把收获的玄参芽头部分取下，放室内晾1～2天后，冰箱冷藏保鲜。

2. 住一层庭院具备一定空间的人家，不妨挖坑，将芽头放入坑内，放在挖好的30厘米深的坑中，上面盖一层薄草或土，但要注意坑内不能漏雨，存积水以防腐烂。

玄参→食疗：看看对应哪些人

适用人群：

湿邪入营、内陷心包、湿毒发斑、热病伤阴、舌绛烦渴、津伤便秘、骨蒸劳嗽者。

主治：目赤、瘰疬、白喉、痈肿疮毒，咽痛、身热、烦渴、口燥咽干、大便燥结、消渴。





玄参→偏方：与你合适不合适

脾虚便溏者不宜服用玄参，而且玄参还不宜与藜芦、黄芪、干姜、大枣、山茱萸同用。

1. 玄参治三叉神经痛验方

玄参30克，配生地30克，生白芍20克，当归、白芷、川芎、延胡索、地龙各15克，黄连、升麻、全蝎、生甘草各10克。水煎服，每日一剂。

2. 玄参治对风火上扰牙痛验方

玄参30克，开水300毫升，将玄参放入开水中浸15分钟，去渣顿服；也可在清胃散(改汤)内加玄参30克，水煎分服；或用玄参30克，生地12～30克，白芷、川芎各12克，升麻、黄连各9克，细辛、生甘草各3克，水煎分服。

3. 玄参治跌打损伤肿痛验方

以鲜品玄参块根适量，或加入仙人掌(去刺)，捣烂如泥，外敷伤痛处，每日更换一次。

4. 玄参治神经性头痛验方

玄参30克，当归、白芍、熟地各30克，川芎15克，可酌加桃仁、赤芍各10克。水煎分服，每日一剂。







鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 玄参含有玄参素、挥发性生物碱、糖类、脂肪酸等成分，能使人体白细胞升高，具有抗心肌缺血增加冠状动脉血流量与降血压、降血糖、解热和抗真菌等作用，对绿脓杆菌也有一定的抑制作用。

2 玄参不宜与藜芦、黄芪、干姜、大枣、山茱萸同用。

3 玄参滋阴养肾的功效与地黄相近，故两药常配合使用。



玄参炖猪肝



配　料：猪肝500克，
玄参15克，
菜籽油25克，
大葱10克、姜5克，
酱油10克，
白砂糖2克，
黄酒10克，
淀粉(蚕豆)10克。

做法:

1. 将猪肝洗净与玄参同放入铝锅内，加水适量，煮1小时。
2. 捞出猪肝，切成小片备用。锅内加菜油，放葱、生姜，稍炒一下。
3. 将酱油、白糖、料酒少许，兑加原汤少许。收汁，勾入水豆粉。
4. 将明透汤汁倒入猪肝片中，拌匀即成。

功效：养肝明目，适用于肝阴不足之目干涩、昏花、夜盲、慢性肝病等症。不宜与藜芦、黄芪、干姜、大枣、山茱萸同用。





玄参粥

配　料：玄参15克，
大米100克，
白糖适量。

做法：

1. 将玄参洗净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，再加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，每日1剂。

食用：家常粥，随食随用。

功效：清热解毒、滋阴凉血。





玄参麦冬瘦肉汤

配　料：猪瘦肉500克，
玄参30克，
麦冬30克，
蜜枣20克，
食盐适量。

做法：

1. 猪瘦肉洗净，切块，飞水。
2. 玄参、麦冬提前1小时浸泡，洗净；蜜枣洗净。
3. 将适量清水放入煲内，煮沸后加入以上材料，猛火煲滚后改用慢火煲3小时，加盐调味即可。

功效：滋阴降火，除烦。



夜交藤

养血安神睡得香

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



夜交藤，仅仅它的名字，就够我们浮想联翩的了。

关于夜交藤，其称谓源于民间流传了1000多年一段故事。

相传，一个名叫何田的孤苦人，不但生活穷苦，嗜酒如命，而且由于生理上的原因，没有娶妻成家的欲望，他58岁时，还是孤孤单单的一个人。

这一天他又醉倒在了路边，等醒来时，已经是半夜了。他睁开眼，忽然发现自己身边有两根草藤，藤茎紧紧地缠绕在一起，过会儿，他迷迷糊糊地睁开眼睛再

身份密码



夜交藤又名首乌藤、何首乌藤、夜交屯等，有些地方，人们还称它为野苗、交茎、夜合、地精、桃柳藤等名。其味甘微苦，性平；入心、脾、肾、肝经。具有养心、补血、安神、通络、祛风、治血虚、止痒等功效。

看，它们又自动分开了，可没过一会儿就又缠绕在一起，他惊奇地将这两根藤带回了家。

他向村里的人讨教，但谁也不知道他手里的这个其貌不扬的东西叫什么。他把这个草藤晾干，收了起来，村里一个叫陵良的人知道了，就开他的玩笑说："这根藤如此神奇，能在夜间搂搂抱抱的，你吃了它，没准也能有搂抱女人的欲望了，何不试一试呢？"何田听了，把此藤和根研成末泡成酒，泡好酒后，连喝了七天，到第八天，忽然有了想和女人在一起的想法。他又喝了十天，觉得走起路来也轻松了，而且有了强烈的情感需求，于是，何田在一些人的撮合下娶了同村的寡妇曹氏，后来他每天都喝这种酒调补，生理问题得到了极大的改善，这个寡妇几年下来给他连生了好几个儿子。

何田因一株"鲜药"得福的事，让村里的人传开了。后来，经过医家的应用，人们发现，夜交藤的养生功效远远不止故事中那么简单。

越鲜越好→栽培DIY



说到夜交藤，不少人可能会对这味药十分陌生，我们说另一个名字——何首乌，大家就会觉得很熟悉，其实二者是同种植物的不同部位。

种子处理：

成熟的夜交藤种子为褐色，内部为黑色。

1. 刚采收的种子因含水量大，容易霉烂及感染病虫害，会影响发芽能力，须经晾晒。

2. 晒干，干透的夜交藤种子装袋储存，可装入麻袋或纱布袋，置于通风干燥处贮藏，切忌用塑料袋贮藏种子。

栽培：

室内栽培夜交藤可在清明节前后进行，此时室内温度、湿度有利于种子发芽出苗。

室内种夜交藤也可采用藤茎育苗。

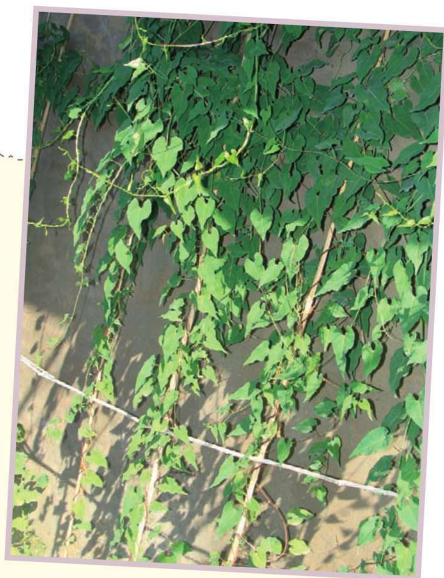
藤茎育苗：选择青紫色的壮藤做种最好，老、嫩的藤不宜做种。

①育苗之前将种藤截成三段约13～20厘米长的小藤节，以3.5～7厘米株距斜插在苗床，埋两个节入土，露出一个节在地面上。②用稻草覆盖，两天淋水一次，保持苗床湿润，但不可过湿，过湿藤易腐烂死亡。10～15天藤便可长出新根芽。

初种下时怕炎热，怕暴晒，要有荫蔽。前期生长较慢，后期生长快。

夜交藤适宜放置于喜阳，耐半阴处。

越鲜越好→我打理



夜交藤块根肥厚，呈椭圆形，黑褐色，其茎缠绕，长2～4米，托叶鞘膜质，偏斜，无毛，花期8～9月，果期9～10月。

土壤营养：

宜结构疏松、腐殖质丰富的沙质壤土，忌黏土。

水需指数：

喜湿，畏涝，良好的排水环境。

储存保鲜：

夜交藤的根块采收，一般为当年3～6月种植，次年2～5月便可收获。

1. 挖出根块，洗净泥沙，切成1厘米厚薄片，晒至足干，便是生晒首乌片。

2. 也可将收获的夜交藤根块——鲜首乌，洗净泥沙，堆在地上晒1～2天，然后切成大、中、小切片。

3. 可制作成熟首乌，即将交藤根块——鲜首乌放锅内煮熟，取出晒至足干或用火焙干，即熟首乌。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

夜交藤这味药物，味甘温无毒。主治五痔和腰腹中冷。可长筋骨、补益精气，服后令人多子，还能增加食欲，润肌肤。

夜交藤→食疗：看看对应哪些人

适用人群：适用于失眠症、劳伤、周身酸痛、多汗、皮肤瘙痒等常见不适。

主治：虚烦失眠、血虚身痛、痈疽、瘰疬、风疮疥癣等病症。





夜交藤→偏方：与你合适不合适

夜交藤可与合欢皮与枣仁、柏子仁、远志等同用。也可配合当归、地黄、鸡血藤、络石藤使用。躁狂属实火体质者慎服。

1. 夜交藤治疥疮验方

10岁以上， 夜交藤200克加水1000毫升浓煎，每日分2次外洗，为1日治疗量；10岁以下，用夜交藤100克加水700毫升。



2. 夜交藤降血压验方

罗布麻叶、牡蛎各15克，茺草、夜交藤、吴茱萸各10克，加水适量煎沸后，待温沐足，每次20分钟，每日2～3次。

有镇肝熄风、滋阴潜阳、补脑安神功效，可降血压。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 夜交藤以枝条粗壮，外皮棕红色者为佳。它与酸枣仁配伍：滋心阴，宁心神；配生地：养血补阴；配天门冬、麦冬：清虚火、养心阴；配羌活、独活：祛风胜湿、舒利关节。

2 夜交藤家庭泡制方法：将夜交藤用清水洗净，稍浸泡后捞出，润透后切段，晒干。

3 夜交藤功效可与何首乌相媲美，长期食用，能养心安神、通络祛风，畅大便、助消化。





夜交藤乌鸡煲

配　料： 乌鸡一只，
夜交藤30克，
姜、盐、
黄酒、味精适量。

做法：

1. 将乌鸡洗净后，放入沸水冲焯一下，再用凉水冲洗。
2. 将夜交藤洗净，用纱布包裹，装入乌鸡肚中。
3. 将鸡放入汤煲中，加入姜片、盐、黄酒及水，煲至鸡肉熟烂，加味精调味即可。

功效： 滋养心肺、安神，主治失眠症。





夜交藤炸茄盒

配　料： 茄子250克，
夜交藤30克，
猪肉100克，
鸡蛋75克，酱油5克，
植物油70克，淀粉15克，
小麦面粉10克，
盐、味精、
葱、姜适量。

做法:

1. 做茄盒最好选用粗茄子。
2. 将茄子削皮去蒂，切成1厘米厚的大片，每片中间切一刀，但不要切断，为了放肉馅。
3. 猪肉洗净剁成肉末，夜交藤切碎，加入酱油、盐、葱姜末、味精拌成馅。
4. 淀粉加水适量调匀成水淀粉。
5. 一半水淀粉加鸡蛋、面粉调成糊。
6. 将茄片平放在案上，抹一层水淀粉后，再抹一层肉馅。
7. 再取一片抹有水淀粉的茄片盖在肉馅上，即成茄盒，逐块蘸上面粉。
8. 将茄盒裹上糊，放在六成热的油锅中炸至金黄色即可。
9. 食用：蘸花椒盐食用。

功效： 养心安神，通络祛风。夜交藤主治失眠症其功效、作用可与何首乌食品相媲美。长期食用，可以通大便、促进消化，对人体有益无害；茄子可清热解暑，夜交藤、茄子合用，对于长痱子、长疮疖的人尤为适宜。但茄子秋后性凉，味偏苦，因此，脾胃虚寒、体弱、容易腹泻者不宜多吃。



益母草

女性一生的好朋友

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



益母草，是一味对女性有益的药，它的名字由来就是基于其特有的功效——活血调经，益母草非常适合女性食用。

这味药也有一个令我们感动的故事。古时有一户穷苦人家，母子二人相依为命。母亲在生养儿子时落下一大堆毛病，产后瘀滞、腹痛等，因此，母亲经常面黄肌瘦、身体虚弱，可还得每天靠纺线维持生计。，儿子长大懂事了，就想找到让母亲身体好起来的办法。

儿子决定出门为母亲买药，他先是找到

身份密码



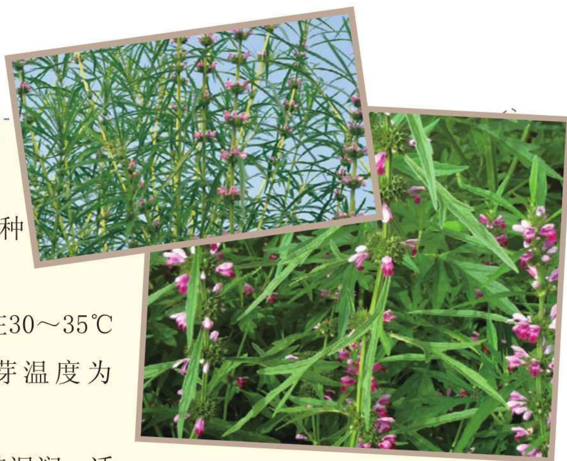
益母草，别名茺蔚、坤草，是一种草本植物。性微寒，味苦辛，性味：苦、辛，微寒。归经：心、肝、膀胱经，祛瘀生新，活血调经，利尿消肿。

一个采药人，采药的人配了两剂药，卖给他。母亲吃了这药，十来天没犯病。儿子一看就又找到采药人，求采药人彻底治愈母亲，但卖药人说出的价钱却难坏了孝顺儿子，儿子没钱，为母亲买不到药，非常着急。万般恳求下，采药人答应他的请求，但采药人提醒他，在他母亲康复的那天必须把钱奉上。

待采药人走后，他开始跟踪采药人。天快亮时，他见采药人在一处圩埂停下来，开始挖药。等到采药人走后，他也来到圩埂处开始挖药。

天亮的时候，孝心儿回到了家，刚进门，采药人也拎着他夜里采的药来了。等他走后，这孝子打开纸包，只见包里的药都捣烂了，根本认不出原来的模样。但他闻了闻，跟自己挖来的一个味儿，他就把采药人的药放到一边，用自己挖来的煎成汤，给母亲喝了。过了两天，母亲的病大有好转。于是，他每天去圩埂挖药煎给母亲吃。没多长时间，母亲的这些病就全好了。这孩子虽然认识了这种药草，却不知它的名字。因为这种药草治好了母亲的病，就管它叫“益母草”了。

越鲜越好→栽培DIY



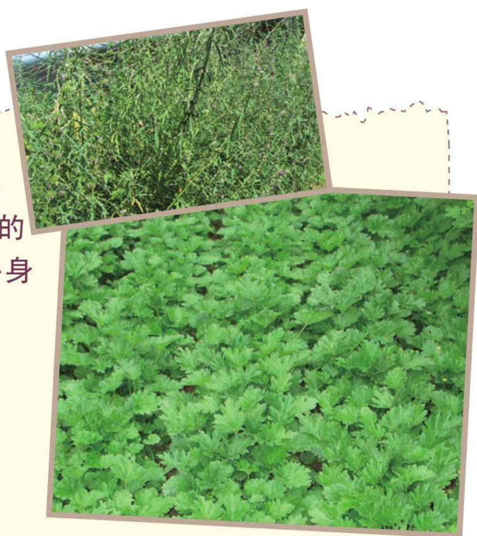
种子处理：

1. 选籽粒饱满的益母草种子，做浸种处理。
2. 种子的发芽温度为15～40℃，但在30～35℃时萌发早，发芽率高，适宜发芽温度为30～35℃。
3. 种子浸芽期间，要注意其水分保持湿润，适当施以花洒水。

栽培：

1. 松土，将种子均匀地撒在里面，覆盖一层薄薄的土壤，并用手指稍微压平。
2. 播种宜用出水细密的花洒喷壶给种子浇水，这样可以避免种子被冲出来。
3. 益母草4～5天就能发芽，幼苗长到5厘米左右时，要进行间苗，拔掉弱小的，给其他幼苗留足营养。
4. 益母草生长期要及时给水、施肥，并适当松土。

越鲜越好→我打理



益母草的外形美观，可以用来观赏，能起到美化环境的作用。当它落户于你的家庭时，你也就找到了为一家女性调补身体的最佳途径。

土壤营养

肥沃疏松、排水良好的沙质壤土。

水需指数

适时洒水，不宜用灌浇水，不可积水。

储存保鲜

1. 鲜叶采摘：益母草长到20厘米左右时，可采摘嫩茎叶。
2. 全草储存：应在枝叶生长旺盛、每株开花达2/3时收获。收获时，在晴天露水干后，齐地割取地上部分。及时晒干或烘干，在干燥过程中避免堆积和雨淋受潮，以防其发酵或叶片变黄。
3. 保鲜：全草应贮藏于防潮、防压、干燥处，以免受潮发霉，且贮存期不宜过长，过长易变色；鲜益母草的叶子，应置阴凉潮湿处，或按一般菜蔬的保鲜法储存于冰箱。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

对当下忙碌的女性朋友来说，益母草绝对是一个“贴心伙伴”，它是调补女性身体不可多得的一味良药。

益母草→食疗：看看对应哪些人

适用人群：用于血滞经闭、痛经、经行不畅；产后恶露不尽、瘀滞腹痛。又可用于跌打损伤；治疗水肿、小便不利；疮痈肿毒，皮肤湿疹。

主治：月经不调、痛经、经闭、难产、跌打损伤、水肿、皮肤瘙痒等症。





益母草→偏方：与你合适不合适

益母草，作为女性朋友调补身体的最好鲜药，在具体的使用中，也需要注意它的使用禁忌。首先是孕妇禁用，因为益母草能收缩子宫，不慎服用会导致流产。再者无瘀滞及阴虚血少者，也是忌用的。

1. 益母草治产后子宫出血验方

月经不调或月经过多：取益母草20克，水煎服之。

2. 益母草治难产验方

益母草捣汁700毫升，煎减半，顿服。无新者，以干者一大握，水700毫升煎服。

3. 益母草治急性肾炎验方

取益母草120克，加水700毫升，文火煎至300毫升，分2至3次温服，小儿酌减。治疗期间要禁盐，限制蛋白质摄入。

4. 益母草治不孕症验方

杀1只即将下蛋的黄母鸡，去内脏后，将益母草鲜品30克置其腹内，加入盐、姜、米酒后，再将鸡放入大碗内，加少量清水，文火炖熟烂后睡前吃。

5. 益母草治痛经验方

延胡索8克，益母草15克，水煎服用。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1. 益母草含益母草碱、水苏碱、益母草定、益母草宁等多种生物碱及苯甲酸、氯化钾等。
2. 益母草能祛瘀生新，活血调经，含有硒、锰等多种微量元素，具有抗氧化、防衰老等优秀的美容养颜功效。
3. 将益母草用清水洗净，沥干水分，切细，晒干，研为粉末。将黄瓜榨汁，在黄瓜汁内加入益母草粉末和蜂蜜适量，调匀。晚上洗脸后敷面，晾干后洗去。可以祛痘、滋养皮肤。



益母草炒肝片

配　料：益母草嫩茎叶300克，熟猪肝200克，适量食用油、葱花、姜末、盐、味精。

做法：

1. 把益母草清洗干净，放入沸水中焯熟，沥干水分后切成小段。猪肝切片。
2. 将油锅烧热，用葱花、姜末爆香，放入猪肝、益母草一同翻炒，调入盐、味精，搅拌均匀就可以出锅了。

食用：家常菜，一餐一用，不可长期食用。

功效：改善血液循环。





益母草粥

配　料：益母草嫩茎叶300克，
粳米300克，
食用油、葱花、
盐、味精、
香油各适量。

做法：

1. 把益母草择洗干净，放入开水中烫一下，沥干水分后切碎。
2. 在油锅中倒适量油，用葱花爆香，然后放入益母草迅速翻炒；用盐、味精调味，翻炒均匀后出锅。
3. 将粳米淘洗干净，放入开水锅中用大火煮至沸腾，然后倒入益母草，改用小火慢慢熬至粥熟就可以吃了。

功效：和血调经。





益母草红枣瘦肉汤

配　料：益母草嫩茎叶200克，
瘦猪肉200克，
红枣10颗，
盐适量。

做法：

1. 将益母草嫩茎叶择洗干净，沥干水分后切成长段；猪肉清洗干净后切成丝，去掉红枣的核。
2. 在砂锅中注入适量水，水开后放入红枣、猪肉；再次沸腾后改用小火慢炖，调入盐，当肉将熟时放入益母草，继续炖至食物熟透即可。

功效：活血养颜。



知　母

清胃火，润肠通便

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



知母，也是一种很有来头的药材，它的背后也有一个美好的传说。

山下，住着一位善识药材的老奶奶，老奶奶一辈子无儿无女，却是个热心肠的人，凡街坊邻居谁有个头疼脑热，这老太太总会无偿地给这些身体不适的人送上她采来的鲜药，人们非常感念老奶奶的善心，但她总是微笑着婉拒着人们的钱财报答。在老奶奶“分文不取”的内心里，有一个愿望，她非常想把自己的采药本领无偿地传给一个人，让这个人也能用自己的采药本领，为天下的穷人免费送药治病，可将身边的人打量了一遭，发现他们都不是自己能传本领所托付的人。

身份密码



知母，别名连母、水须、穿地龙，一些地方，人们还称它蒜瓣子草、羊胡子根、地参、大芦水、兔子油草、马马草。入药部分为其根、茎，其性味苦、性寒。入足少阴肾经、肾经与手少阴心经，具有滋阴降火、润燥滑肠的功效。

老奶奶为此离家，希望能找到一个能让自己满意的人，她一路行乞，也一路把“分文不取”找徒弟这件事广为传播，一个富商知道了，赶紧找到老奶奶，把她接回家，好吃、好喝招待着，让老奶奶为他传授找药材的本领，但老奶奶关于找药材这件事，几个月下来什么都没说，富商终于没了耐心，就把老奶奶赶出了门，老奶奶又开始了行乞的日子，这天她走累了，就靠在一处墙根下睡着了，这时，一个年轻人开院门发现了老奶奶，赶紧招呼媳妇把老奶奶叫醒扶回家，这对生活本不富裕的夫妻，每天都对老奶奶嘘寒问暖，尽情地照料着，时间长了，老奶奶几次要走，也都被这两口子留了下来，这对各自都没了父母的夫妻，已经把老奶奶当成了他们的亲娘，而老奶奶也把他们当成了自己的儿女，她觉得找到了让自己放心传授采药本领的那个人。

一天，老奶奶跟这对夫妻说，明天她要上山，这对夫妻听了很纳闷，老奶奶这么大年纪了，上山干什么呢？但这老奶奶说得非常坚定，于是他们俩就把她送到山上，老奶奶指着一棵药草让她的“儿子”挖，而这棵草就是我们下面讲到的知母。

越鲜越好→栽培DIY



中草药当中的知母，为百合科植物知母的根、茎所称，它多生长在北方的山西、河北、内蒙古，另外东北、陕西、甘肃、山东等省、自治区也有分布。

种子处理：

知母播种期所需的种子，从利于发芽成长的因素看，3年以上知母结的种子最好，而采集时间8～9月为宜，种子发芽率40%，寿命2年。

知母种子的发芽处理可在3月中旬前进行，可把种子放在60℃温水浸种8～12小时，捞出晾干外皮，再将湿沙与种子按2 ：1的比例拌匀。

栽培：

知母的种植繁育分两种，一种是播种栽培，另一种是分根繁殖。知母，作为喜阳植物，可放置于向阳处。

播种栽培时宜在4月下旬进行，一般情形下，人们很少采用秋播的方式。

1. 选好花盆等容器，配兑好合适比例的营养土，挖坑5～6厘米，把种子芽头向上放进去，覆土，盖平，稍加镇压后浇水。

2. 覆土出苗前畦内保持潮湿。约20天出苗。

分根繁殖，多在秋季植株枯萎时或次春解冻后返青前进行。

①刨两年生根茎，分段切开，每段长3～6厘米，每段带有2个芽，引种。

②覆土后压紧。栽后浇水，土壤干湿适宜时松土一次，以利保墒。



越鲜越好→我打理

知母为多年生草本。根茎横生于地下，略呈扁圆形，上面密生金黄色长绒毛。成长期知母株植全高在60～130厘米、长33～66厘米之间。叶由基部丛生，为细长披针形，它的花茎自叶丛中长出，直立，圆柱形，为淡紫色，其果实为长椭圆形，内有多数黑色种子。

土壤营养：

土质疏松、肥沃、排水良好的腐殖质壤土和沙质壤土为宜，黏土地不宜，根茎易腐烂。

水需指数：

透水与花洒施水交替，一般栽种前浇透水，不使土层太湿、板结。生长期应使土层保持足够的水分，交替施水当中施以透水时，注意其排水，不可积水。

储存保鲜：

知母春秋二季均可采挖，鲜知母的根茎，可做以下处理：

①除去须根及泥沙，晒干，制作成“毛知母”。 ②或做去除外皮处理，晒干。③置通风干燥处，防潮，以备切片入药，生用，或盐水炙用。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

知母在我们身体中以“苦寒清热”的整体调补，其功用巨大。在中医养生的历史上，在身体发生不适的情形下，很多时候，无论是方药，还是针对其具体不适入厨药疗滋补，人们都会得到它在化解苦痛的有益帮助。

知母→食疗：看看对应哪些人

适用人群：温热病、高热烦渴、骨蒸潮热、虚烦不眠、消渴淋浊、大便燥结。

主治：肺热咳嗽或阴虚燥咳、痰稠、便秘、小便不利、肺热咳嗽、盗汗、心烦、口渴、面红、饮多、尿多。



知母→偏方：与你合适不合适

知母，在具体施诊的临床应用上，它常与石膏、贝母、黄柏、花粉、首乌等同用，譬如影响较大的代表方药有白虎汤、二母散等经典验方，以及制成各种成药出售的知柏地黄丸。

1. 知母治痰嗽验方

知母、贝母各50克，研细；巴豆三十枚，去油，研匀。

每夜，切生姜三片，两面蘸上药末，放在口里细嚼咽下，随即睡觉。

次日必泻，痰嗽渐止。体弱者，不直用巴豆。

2. 知母治久嗽气急验方

用知母25克（去毛切片，隔纸炒过）、杏仁25克（姜水泡，去皮尖，焙过），同煎服。

另以萝卜子、杏仁，等分为末，加米糊做成丸子。

每服50丸，姜汤送下，以绝病根。

3. 知母治妊娠不足月、腹痛欲产验方

用知母100克，研细，和蜜做成丸子，如梧子大。

每服二十丸，米粥送下。

4. 知母治紫癜风疾验方

用醋磨知母涂搽。

5. 知母治甲疽验方

用知母，烧存性，研末敷患处。

鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 知母蜂蜜粥：知母粉10克，蜂蜜20克，粳米50克，加水熬煮成粥，每日早晚食用。

2 知母炒苦瓜：知母10克，苦瓜250克，食盐、味精各2克，酱油、料酒各6毫升，葱花、姜末各5克，炒制。佐餐食用。

3 知母炖仔鸭：知母10克，仔鸭250克，食盐、味精各2克，酱油、料酒各5毫升，葱段、姜片各6克，炖至鸭肉熟透、入味即可出锅。佐餐食用。



知母炖母鸡

配　料： 知母20克，
龙骨40克，
雏母鸡1只。

做法：

将母鸡拔毛去内脏洗净，取知母、龙骨放入鸡腹腔内，文火炖至熟烂即可。

食用：早晚佐餐食用。

功效： 滋阴降火。





知母炖牛肉

配　料：牛肉(肥瘦)200克，知母50克，盐4克，料酒3克，姜5克，大葱5克。

做法：

1. 将知母洗净，牛肉切成长2厘米、宽1厘米的条块。
2. 将知母、牛肉放入砂锅内，加水适量、放入葱、姜、盐、料酒等，隔水炖熟即可。

食用：一餐一用，或炖完分几餐用，不可连续常食。

功效：开胃、健脾、清热、去火。





知母麦冬茶

配　料：知母6克，麦冬6克，清水适量。

做法：

1. 取4～6杯水煮沸，然后加入知母和麦冬冲泡饮用。
2. 食用：代茶饮，坚持每天饮用1次。

功效：知母味甘，性寒，归肺、胃、肾经，具有清热泻火、生津润燥的作用。同时知母和麦冬都具有润肠通便的作用，因此，经常饮用本茶饮，在减肥塑身上疗效更为显著。



蒲公英

净血消炎抗感染

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



只要有土，只要迎来春天的雨水，蒲公英都会从泥土中复苏，抖擞精神，伸展根系，迎来它又一年的顽强生命。

蒲公英，平月的小花，每当初春来临，在田野乡间，随处可见。人们挖回它，洗净它的根，焯水、热炒后，加盐，放些香油，这初春时节的第一道清热解毒的美味佳肴，就呈现在我们眼前了。

蒲公英的背后也有着令人感动的故事。古时候，美丽的公英姑娘贤惠聪明，琴棋书画样样精通，可有一天，公英姑娘忽然觉得右侧乳房隐隐作痛，乳房下

身份密码



蒲公英，别名黄花地丁、金簪草等。性味苦、甘、寒，入肝、胃经。鲜蒲公英清热解毒，散结消痈之力较干品更强。有红肿、利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效。可内服，也可外敷。

端有一个肿块，疼痛不已，蒲老爹急得六神无主，情急之下给姑娘请来一位游医。但那游医见到公英姑娘后，却对她心生邪念，公英姑娘面对着游医的肆意调戏，忍无可忍，给了他两记耳光，游医恼羞成怒，四处造谣中伤公英，公英姑娘心中委屈，却又有口难辩，她悲愤地奔到河边，纵身跳入江中。岸上，一个青年渔夫看见了，也纵身跳进江中，小伙子凭着良好的水性，很快就将公英姑娘救上岸，渔夫得知公英的遭遇，对她甚为同情，每天调配草药给公英，让她外敷、内服，精心调治。公英感激不已，便与青年渔夫结为夫妻。而这味治愈了姑娘乳疾的草药，就是蒲公英。

越鲜越好→栽培DIY





蒲公英是草本植物，头呈花序状，种子上有白色冠毛结成的绒球。它平凡朴素，经过漫长的春夏两季，到初秋时会抽出花茎来。到秋末，万木萧条的季节，蒲公英的花茎叶干枯了，风一来到，它便随风吹来，散播种子，开始新一轮的生命传递

种子处理：

1. 将种子与土混合起来，浇透，晒至土壤微湿润。
2. 再适当浇水，保湿；第二天种皮将变绿，几小时后即可生根发芽。

栽培：

成熟的蒲公英种子是没有休眠期的，所以从初春到盛夏都可进行播种。

1. 蒲公英播种前应先把土壤翻松一下，在花盆中分出几道小沟，把种子放入，盖上土壤。
2. 播种后要求土壤湿润，如土壤干旱，播种前两天就要将土壤浇透。
3. 蒲公英抗病、抗旱、抗虫能力很强，一般不需要除病虫害。
4. 播种后要保持土壤的水分，最好在生长期用自制的肥料追肥一次。

越鲜越好→我打理



蒲公英适应性强，喜光耐寒、耐热。具有高耐旱性同时具有高耐碱性，对土壤条件要求不严格，只要保持土壤有充足的水分，就能生长出很好的质量。蒲公英抗病能力很强，不需要费心地打理。

土壤营养：

肥沃、湿润、疏松、有机质含量高、排水性较好的沙壤土。

存储保鲜：

置通风干燥处，防潮，防蛀。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

蒲公英是药食两用植物，可以生食、炒食、做汤。鲜蒲公英含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等，营养丰富。





蒲公英→食疗：看看对应哪些人

适用人群：

适宜咽喉疼痛者、肿毒者。非实热症禁服。

主治：上呼吸道感染、流行性腮腺炎、高血糖、胃炎、痢疾、肝炎、胆囊炎、泌尿系感染。





蒲公英→偏方：与你合适不合适

1. 蒲公英治热性便秘验方

鲜蒲公英100～150克，水煎，每日一剂顿服，可适量加一些蜂蜜食用。

2. 蒲公英治痔疮验方

鲜蒲公英200克，水煎20分钟，温服。痔疮出血者，再加干品100克炒微黄同煎服。亦可配合水煎熏洗，一般2～3天后即可痛减血少。

3. 蒲公英治感冒发热验方

鲜蒲公英30克，大青叶24克，金银花12克，水煎，一日分3次服用。







鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

蒲公英可解毒、消炎、清热、对小便不利、大便秘结等有很好效果。用蒲公英泡茶还有瘦身、美容、防辐射的效果，对于那些整日坐在电脑前的上班族和想要瘦身的女性，蒲公英是一味很好的食补药膳。





蒲公英粥

配　料：蒲公英60克，
金银花30克，
粳米50～100克，
精盐1/2小匙，
味精1/2小匙。

做法:

1. 用清水煎蒲公英、金银花，去渣取汁。
2. 粳米100克用水洗净，加入清水浸泡30分钟。
3. 锅坐火上，加入鲜汤、粳米煮沸，转小火煮约1小时至米粒软烂黏稠即可。再加入煎汁同煮。每日2次，温热服食。
4. 提示：煎蒲公英、金银花时间不宜过长，几分钟即可，取用清汁。

功效：具有清热解毒、调经止痛、镇静安神、泻火、明目的功效。





蒲公英炒鸡蛋

配 料：蒲公英50克，
鸡蛋100克，
食盐、鸡精、
葱、蒜、
调和油各适量。

做法：

1. 将蒲公英择洗干净，切碎，葱蒜切好备用。鸡蛋打散，放入料酒、盐、鸡精、酒泡枸杞，搅拌均匀待用。
2. 热锅放入油，先将葱蒜下油锅，再放蒲公英翻炒。再放入鸡精、盐翻炒。炒出香味后倒入调好料的鸡蛋液继续翻炒即可出锅。

功效：具有健脑益智、保肝、清热、美容护肤等功效。





蒲公英茶

配 料：蒲公英20克。

做法：

将蒲公英清洗干净，切碎，煎汤。

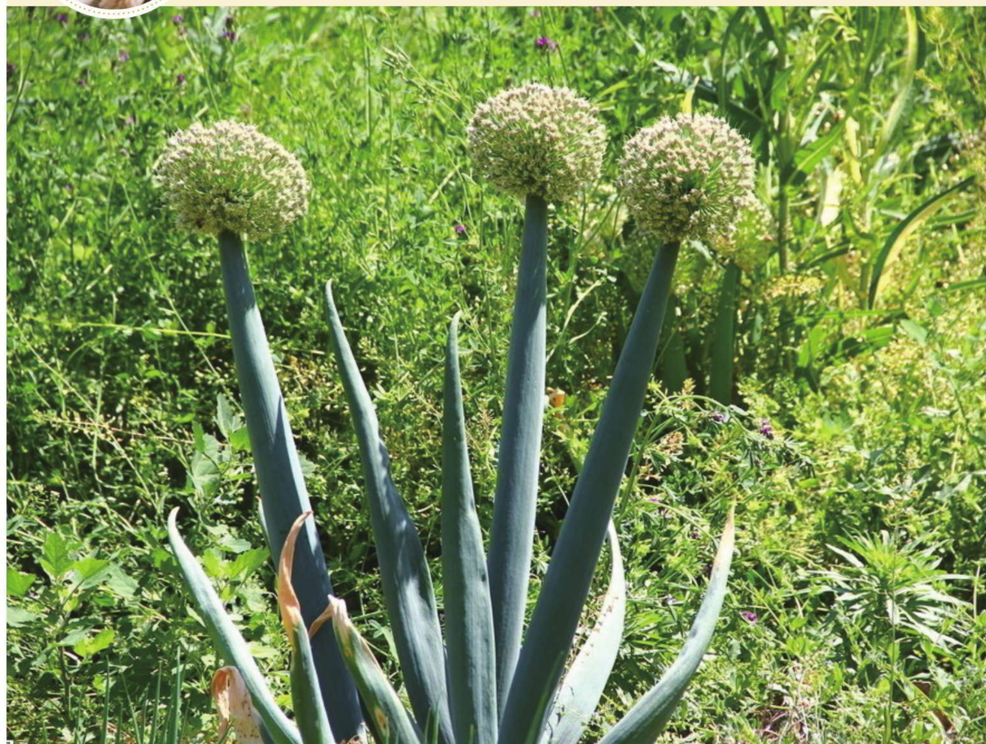
功效：具有瘦身、美容养颜、解毒、清热、利湿等功效。



葱 白

缓解感冒的不二选择

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



葱白，是大葱近根部的鳞茎，色白，是厨房中最常见的一味鲜药。但生活中说到“葱白”，能立即说出这是大葱的鳞茎的人不多。葱白虽然是一味最容易让人忽视的鲜药，但它的功效却不能小觑。新鲜的葱白有发汗解表的作用，可用于治疗感冒轻症。虽然发汗作用较弱，但却是与其他发汗解表药配伍的最佳辅助药。

相传，葱这种佐料是神农氏尝百草时发现的。汉代时，在《神农本草经》里面已经有了有关它药用的明确记载，它外实中空，升多降少，功专发散通阳，能疏散风寒，发汗解肌，可谓是我们生活中最实惠、

身份密码



葱，别名青葱、大葱、叶葱、胡葱、葱仔、菜伯、水葱、和事草，其根茎至连接葱叶部分为葱白，其性味辛、温，入肺、胃经，发汗解表，散寒通阳。

最便捷的养生用品了。

因为大葱易种、易活，而且生长不分地域、环境，使得葱白在临床中被广泛使用。

越鲜越好→栽培DIY



种子处理：

1. 先将葱放在凉水中浸泡10分钟，除去秕籽和杂质。
2. 再放到65℃左右的温水中，搅拌20～30分钟；也可在500倍的高锰酸钾溶液中浸泡。
3. 用清水冲洗干净后，稍晾晒。

栽培：

盆栽种植大葱，用鲜种葱籽、葱苗以及成型的干葱都可以进行。

1. 葱籽育苗：将盆栽土层细作整平，使种子与土充分掺和，将种子浅浅地埋入土中，然后浇水。
2. 鲜葱叶栽培：精选细作整平的盆栽土，葱苗以根系带土的鲜葱苗为佳。破土后，将鲜葱栽入盆中，按时浇水即可。
3. 大葱栽培：选择细作整平的盆栽土；秋冬两季可选择全根呈捆大葱；摘掉大葱上的干叶，剪掉干枯的根须，埋入土中，然后浇水。







越鲜越好→我打理

1. 土壤营养：

土层深厚，排水良好、富含有机质的壤土，土壤过干过湿均不宜。

2. 水需指数：

不旱不浇水，不可大水连浇，注意排水，不积水。

存储保鲜：

1. 葱根朝下竖直插在水盆中，不仅不会烂空，还会继续生长。
2. 将葱捆好根朝下存放在阴暗处，切记沾水受潮，也不能太干燥，以免干瘪变空。大葱怕动不怕冻，耐寒能力特别强，冬天可放在露天的小阳台。
3. 可将菜市买来晾干后的大葱打捆，依次堆放在阳台上，通风透气，不可乱动。
4. 将葱叶晒蔫，一般得晾晒三四天，等叶子蔫了就可以把大葱叶子编起来，根朝下放在阳台的阴暗处。

大葱晾晒，一定要保存大葱绿叶，可保其元气。家住一楼，有小院，可在背风处的平地上，铺3～4厘米厚的沙子，然后把晾干捆好的大葱根朝下密密码在沙上，宽1～1．5米。在四周大葱根部培15厘米高的沙土，遮盖草帘或防晒薄膜。





越鲜越好→鲜药养生的N种变身

葱，是烹饪中常用的调料，有增香、去膻、除腥的作用，也是传统的一味中药。葱的药用部分指的是靠近根部的鳞茎，习惯上称为葱白，其性温、味辛，有发汗解表、散冷通阳的功效。

葱白→食疗：看看对应哪些人

适用人群：一般人群均可食用。从事脑力劳动者更宜。

主治：风冷感冒、咽喉痒、胃痛、鼻塞、小儿腹痛、咳嗽、脱肛、小便不通、蜂伤、轻度冻伤、头屑过多。





葱白→偏方：与你合适不合适

葱里的辣味物质与蒜类似，是一种含硫化合物，称为“烯丙基二硫化物”，它对痢疾杆菌、葡萄球菌及真菌都有克制作用。

1．葱白治感冒验方

取葱白、生姜各15克，食盐3克，捣成糊状，用纱布包裹，涂搽前胸、后背、脚心、手心、胞腋、肘窝各部位，然后平卧。部分患者半小时后出汗退热，自觉症状减轻，次日可完全恢复。

2．葱白治小儿消化不良验方

取生葱1根，生姜15克，同捣碎，加入茴香粉9克，混匀后炒热(以皮肤能忍受为度)，用纱布包好敷于脐部。每日1～2次，直到治愈为止。对吐泻严重的病例，须按常规禁食补液。

3. 葱白治风冷感冒

适量连须葱白、生姜、红糖煎服，或葱白 5 根与淡豆豉10克煎服，亦可用葱白数根，捣烂取汁，滴鼻，一天 1 次，每次 2 滴。

4．葱白治小儿蛔虫腹痛

葱白10根，洗净切碎，捣烂绞汁，调进麻油1～2匙，空腹服下，一天2次，连服3天。

鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 葱的药用部分指的是靠近根部的鳞茎，习惯上称为葱白，有发汗解表、散冷通阳的功效。葱白部分，也是厨房日常美食制作当中不可替代的调味品。

2 葱白所含的挥发油成分含蒜辣素，有较强的杀菌、抗病毒作用，可抑制白喉杆菌、痢疾杆菌、链球菌、多种皮肤真菌，可预防流感。

3 葱可促进消化液分泌，能够健脾开胃，增进食欲，促进消化。





葱白红枣鸡肉粥

配　料：红枣10枚（去核），
葱白5茎，
鸡肉连骨100克，
芫荽10克，
生姜10克，
粳米100克。

做法：

1. 将粳米、鸡肉、生姜、红枣先煮粥，粥成再加入葱白、芫荽，调味服用。
2. 食用：一餐一用，每日1次。

功效：改善风寒体质。





葱白大蒜汤

配　料：大葱200克，
大蒜150克，
冰糖适量。

做法:

1. 将大葱去根及叶，取葱白部分，再用清水洗净，改刀切成小段。
2. 大蒜剥去外皮，切去两端，洗净沥干，再用刀面拍破。
3. 净锅置火上，加入适量清水，先下入葱段、蒜瓣旺火煮沸，再撇去表面浮沫，转小火煮约15分钟，然后加入冰糖煮至完全溶化，即可出锅饮用。

功效：疏风散寒，止咳化痰。





生姜葱白粥

配　料：大米100克，
葱白20克，
生姜10克。

做法:

1. 将生姜去皮，洗净后切丝；葱白洗净，切成葱花；大米淘净备用。
2. 将铝锅上火，加入适量清水，先放入大米、姜丝、葱花旺火烧沸，再转小火煮约35分钟，待米粥黏稠时，即可出锅装碗。

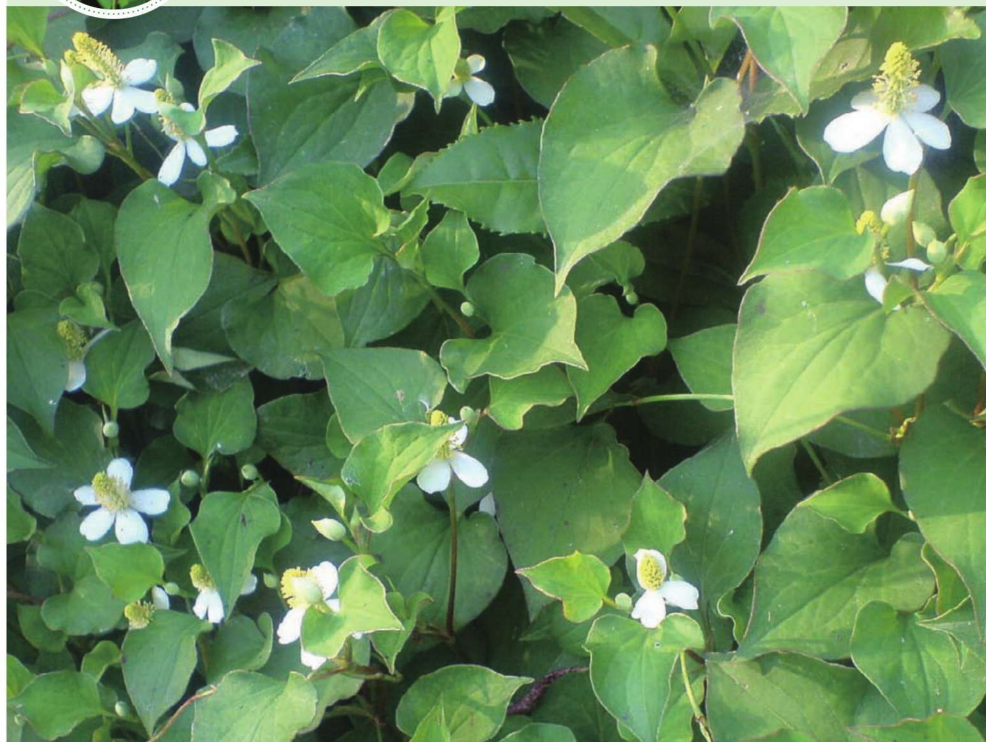
功效：发散风寒，清咽止咳。



鱼腥草

纯绿色的抗生素

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



鱼腥草为三白草科植物蕺菜的干燥全草。系多年生宿根草本植物，性喜温暖、湿润环境，而鱼腥草的另一个名字是蕺菜，因蕺菜全株有鱼腥味，所以又称鱼腥草。

关于这味中草药，历史上也有一个故事。

相传在宋朝，一场大水退后，沿河两岸的许多人，包括牲畜都患上了同样的一种病，整日腹泻不止，这时，有一个姓张的后生手持一把鱼腥草，对寨子里的人说：“这种草应该能治这种病，大家不妨试试看吧。”于是，人们就上山下地挖鱼腥草的根吃，果然病情好转。很快，消息传遍了所有的村寨，很多

身份密码



鱼腥草，别名折耳根、截儿根、猪鼻拱、猪屁股、蕺菜、猪皮孔。性味辛，寒，入肝、肺二经。清热解毒，排脓，利尿，消肿。

染上这病的人都因吃了鱼腥草把病治好了。其实，这姓张的后生敢于肯定鱼腥草能治大家的病，是因为他家常用鱼腥草喂猪，而这场洪水之后，左邻右舍所有的猪都病了，而唯独他家的猪没有发病。

越鲜越好→栽培DIY



鱼腥草喜温暖潮湿环境，忌干旱。耐寒，怕强光。鱼腥草出自《名医别录》。唐苏颂说："生湿地，山谷阴处亦能蔓生，叶如荞麦而肥，茎紫赤色，江左人好生食，关中谓之。菹菜，叶有鱼腥气，故俗称鱼草。"

种子处理：

种子发芽率不高，发芽适宜17℃～25℃变温，发芽率在20%左右。

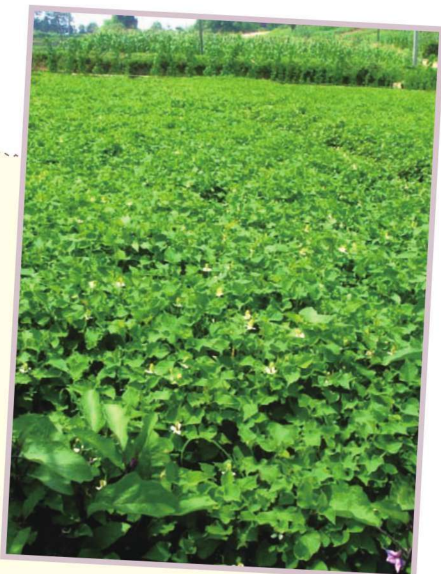
栽培：

鱼腥草有白茎和红茎两种，红茎鱼腥草香味更浓。

一般在春季晚霜结束后栽植。选择肥壮的种茎，用消毒好的刀具切成5～25厘米长，保证每段有3～4节。土壤湿润的不需浇水，土壤干燥时适时灌水，鱼腥草极少发生病虫害，一般不需药剂防治。采嫩茎叶食用的，4～10月均可采收，可多次采收。







越鲜越好→我打理

鱼腥草定植后，苗高8～10厘米时就可以开始采摘嫩茎叶，以后每隔10～20天采收一次。采摘的嫩茎叶可以做菜，而它地下的根茎部分在定植半年后，即可适时采挖，洗净后除去杂质，趁鲜食用或用于腌渍加工。

土壤营养：

土层深厚、土质肥沃、有机质含量多、排灌方便、肥力适中、背风向阳、保水和透气性好的土壤。

土壤结构适宜、理化性状良好、土质为壤土或沙壤土。肥沃的砂质壤土及腐殖质壤土最适合生长，黏土和碱性土壤不适于栽培。

水需指数：

鱼腥草是一种喜水植物，播种前后不可缺水，平时保持土层足够湿润。

存储保鲜：

鱼腥草的鲜叶作为食材，可以做成各种美食。可将鱼腥草的鲜叶，用保鲜膜包裹，放置3℃～5℃冰箱内短期储存。





越鲜越好→鲜药养生的N种变身

相传，当年越王勾践做了吴王的俘虏，卧薪尝胆中他发誓一定要使越国强大起来。可他回国的第一年，举国就遇上了罕见的饥荒，眼看着老百姓天天无粮可吃，勾践后来在山上就发现了这种可食用的野菜——鱼腥草。于是，越国上下靠着这小小的野菜渡过了难关。

鱼腥草→食疗：看看对应哪些人

适用人群：肺热咳嗽、疮疡肿毒。适用于肺炎、肺痈、热痢、水肿、淋病、白带、痈肿、痔疮、脱肛、湿疹、秃疮、疥癣等疾病。

主治：上呼吸道感染、慢性支气管炎、百日咳、流感、感冒发烧、习惯性便秘、急性细菌性痢疾、急性黄疸性肝炎、慢性咽炎。





鱼腥草→偏方：与你合适不合适

1. 鱼腥草治慢性鼻窦炎验方

鲜鱼腥草适量，绞取原汁，每日滴鼻数次。另用干品30克水煎服。

2. 鱼腥草治带下验方

鲜鱼腥草根30～50克，鲜车前草30克。将二药洗净，捣烂绞取汁，加白糖适量，冲服。每周2剂，1月为一疗程。

3. 鱼腥草治痔疮肿痛验方

取鱼腥草60～90克，银花40克，田螺20个。先将后两位入砂锅中煎煮数沸，后下鱼腥草稍煎3～5分钟，再将药液倒入盆内，熏洗患处，药液冷却后可再加热食用。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 鱼腥草具有抗菌作用。鱼腥草中所含鱼腥草素、月桂醛、甲基正壬基酮、香乙烯及槲皮甙、蕺菜碱等挥发油成分，对金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌、变形杆菌、副大肠杆菌、革兰阳性芽孢杆菌等均有一定抑制作用，对金黄色葡萄球菌和白色葡萄球菌作用较强。实验表明，鱼腥草鲜汁对金黄色葡萄球菌有显著抑制作用。

2 鱼腥草煎剂均能明显促进白细胞的吞噬能力，可提高机体免疫力。





鱼腥草炖排骨

配　料：鱼腥草200克，
猪排骨500克，
盐、味精适量。

做法：

1. 将鱼腥草先煎液，过滤，猪排骨放入煮锅中，倒入鱼腥草液，开始炖煮，肉熟后加适量盐和味精。

食用：饮汤食肉，分2～3次吃完，每周炖2次。

功效：主治肺热咳嗽。





鱼腥草脊骨汤

配　料：猪脊骨750克，
鱼腥草35克，
川贝母20克，
蜜枣20克，
食盐适量。

做法：

1. 猪脊骨洗净，斩件，飞水。
2. 鱼腥草浸泡，洗净；川贝母、蜜枣洗净。
3. 将适量清水放入煲内，煮沸后加入以上材料，煲2小时，调味即可。

功效：滋阴降火，润肺去燥。





鱼腥草杏仁鸡蛋羹

配　料：鸡蛋清4个，
薏米150克，
鲜鱼腥草100克，
甜杏仁50克，
红枣、蜜糖适量。

做法：

1. 将薏米、甜杏仁、鱼腥草洗净；红枣去核、洗净；鸡蛋清搅打均匀。
2. 将上述食材放入锅中，加入适量清水，煮沸后再转小火煲约1小时。
3. 趁热冲入鸡蛋清碗中，最后加入蜜糖调匀，放上红枣，即可食用。

功效：清热解毒。



生 姜

止呕圣药

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



相传，历史上楚汉相争时期，汉高祖刘邦身染瘟疫，久治不愈。当地百姓献方“生姜萝卜汤”，刘邦喝后病情好转，再一喝即药到病除。之后，生姜因功效显著而名声大噪。

唐代，长安的香积寺有个行端和尚，夜间上山砍了一次柴，回寺后就变成了哑巴，满寺僧人争相议论着，又不解其故，于是，寺里寺外的人们相传这和尚是让山上的妖魔给迷住了。为此，香积寺做了81天道场，可还是无济于事，行端仍不能说话。

身份密码



生姜，又称生姜、白姜、川姜。性味辛，微温；干姜则为辛，归肺脾胃经。热性程度较之干品为低，故善发汗解表，温肺止咳，止呕开痰。

这时，寺里有个略懂医术的僧人提议，让行端到长安城找医术高超的刘韬给看看。和尚行端在寺内医僧的陪同下来到长安，拜见了名医刘韬。寺内的医僧向刘韬陈述了病由，刘韬却说："师傅先回，待我明日亲去寺内医治。"第二天早上，刘韬来到香积寺，却从药袋里取出一块生姜，对方丈说："请那沙弥速将此药煎服，三五日内定能药到病除。"

方丈有些疑虑，但还是照着吩咐给"哑巴"和尚煎服了下去，连服三剂姜汤，胸中郁积渐解，咽喉轻松爽利，又连服了三剂，竟能开口说话了。这让寺中众僧惊讶不止，老方丈仔细询问病因，刘韬说："此乃沙弥误食山中半夏所致，用生姜一解，药到病除，并非什么妖魔所害。"



越鲜越好→栽培DIY

生姜的形态与富贵竹相似，非常适合家庭盆栽，不仅具备观赏价值，还是家庭常用以防治感冒等常见疾病不适的便捷之物。



种子处理：

秋季采挖生姜时，宜肥厚、颜色浅黄有光泽、无病虫伤疤、芽头饱满、个头大小均匀、颜色鲜亮的根茎做种姜，在室内与细沙分层堆放贮藏备用。

生姜的生芽环境：南方于1～4月，北方于5月，选择粗壮、肥圆、无病无损伤、具有2～3个壮芽的姜块，用600倍25%的多菌灵可湿性粉剂溶液或草木灰水浸种20～30分钟杀菌。

栽培：

1. 生姜栽植宜在立夏前后，将浸泡过的生姜种芽枝节浅埋入花盆土层，芽口朝上，覆土以不见芽苞外露为度。20多天后即能抽生枝条。
2. 盆栽生姜选盆，宜选择紫砂盆、釉盆或白色塑料盆，盆底要带排水孔，口径要在30厘米以上。长方形带脚的花盆也可以。

越鲜越好→我打理



家庭盆栽生姜冬季应入室避寒。炎热季节要蔽荫，并喷叶面水，以保持叶色青翠而不焦尖。

土壤营养

一年以上的生活垃圾土或腐殖土，再适当掺些草木灰。

水需指数

对土壤湿度的要求严格，抗旱力不强，需水指数较高。盆栽生姜渍水容易腐烂，缺水又容易干枯，需考虑滤水保湿。

存储保鲜

生姜的贮藏方法有堆藏、沙土层积贮藏、井窖贮藏、长方形卧式窖藏、坑道贮藏、射线照射贮藏等。

适宜生姜的贮藏的温度以11℃～13℃、湿度90%～95%为最好。若温度低于10℃，生姜易受冷，不能长期贮藏，若温度高于15℃，则生姜贮藏期间易发芽，病害也严重。湿度过低则姜块易失水萎蔫，降低食用品质。田间发病的姜块也不宜贮藏。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

生活中，我们食用生姜后，身体都会有发热的感觉，因为它能使得血管扩张、血液循环加快，也能促使身上的毛孔张开，这样不但能把多余的热带走，同时还把体内的病菌、寒气一同带出。

生姜→食疗：看看对应哪些人

适用人群：一般人群均可食用。体质偏寒、伤风感冒、寒性痛经、晕车晕船者使用最佳。阴虚内热及邪热亢盛者忌食。

主治：外感风寒、失痛、痰饮、咳嗽、胃寒、呕吐。



生姜→偏方：与你合适不合适

1.生姜治牙痛验方

当牙疼时，切一小块生姜含在疼痛的部位，不久即可起止痛效果。可反复更换鲜姜片。

2.生姜防治晕车、晕船、晕帆验方

在行前冲服生姜汁一小酒盅，并将一块鲜姜片敷于肚脐内固定。

药效持续时间可超过4小时。

3.生姜治胃气虚弱验方

生姜片2～3片。饭后吞服或嚼服，效果明显。

生姜汁：将生姜洗净后打烂，绞取其汁入药。性味辛微温。有化痰、止呕的功效，主要用于恶心呕吐及咳嗽痰多等症。

一般用量为3～10毫升，冲服。

4. 生姜皮治小便不利、水肿验方

即生姜的外皮。性味辛凉。有利尿消肿之功效，适用于小便不利、水肿等症，可配合冬瓜皮、桑白皮等同用。煎服。

5. 煨姜治脾胃不和、恶心呕吐验方

将原只鲜生姜洗净，用草纸包裹，放在清水中浸湿，直接放在火中煨，待草纸焦黑，姜熟为度；或直接放火中烤熟。一般用量为二三片，煎服。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 当我们吃了寒凉之物，受了雨淋或在空调房间里待久后，吃生姜能及时消除因肌体寒重造成的各种不适。

2 生姜解表，主要用于发散风寒，多治感冒轻症，将生姜煎汤，加红糖趁热服用，感冒能得汗而解，也可用作预防感冒的药物。生姜发汗作用较弱，常配合麻黄、桂枝等同用，作为发汗解表辅助的药品，能增强发汗力量。生姜为止呕要药，可单独食用，治疗胃寒呕吐。也可配合半夏、竹茹、黄连等同用，治胃热呕吐。生姜能解鱼蟹毒，单用或配紫苏同用。



生姜陈皮粥

配　料：生姜10克，
陈皮10克，
粳米50克。

做法：

将生姜切片，粳米淘洗净，一同放入锅中，加入洗净的陈皮熬煮成粥即可。

功效：对于呕吐、泄泻兼有咳嗽痰多等症状具有很好的疗效。





泡子姜

配　料：子姜1000克，
精盐100克。

做法:

将子姜去根，用清水洗净，晾晒至干，装入泡菜坛内。
将凉开水（约1000克）和精盐调拌均匀，倒入盛有子姜的坛内。
盖上泡菜坛盖，在坛口的水槽里注满冷水，腌泡10天后即可取出食用。

功效：开胃，止呕；用于胃气不和而偏寒的呕逆少食。





姜楂茶

配　料：焦山楂12克，
生姜3片，
红糖30克。

做法:

1. 将山楂、生姜片清洗干净，待用。
2. 把砂锅洗净，放入清水适量，置于火上，旺火煮沸，加入焦山楂、生姜片、红糖，约煮30分钟，即可饮汁。

功效：温经散寒，化瘀止痛，养血活血。



百合

润肺止咳，补虚强身

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



百合因它花姿优美、花色诱人，兼有百事合心的寓意，广受人们喜爱。唐代大诗人王维有首诗是讲中草药当中的百合的，他在这首诗里写道：

冥搜到百合，真使当重肉，果堪止泪无，欲纵望江目。

这四句诗讲什么呢？是说用百合煮肉，能治疗泪囊炎。

现实生活中，百合究竟是什么样子呢？在中草药世界里，百合是一种开着喇叭形花朵、洁白芳香的药用植物，中医古籍《本草述》说："百合之功，在益气而兼之利气，在养正而更能去邪，为渗利和中之美药。"如果你亲自体验过百合的神奇药效的话，你会觉得这些绝对不是夸大其词。

身份密码



百合性味甘、微苦，微寒，入心、肺经。气味稍缓，甘中有收，能清心肺之余热，而敛气养心，安神定魄。

百合，它不仅是甜美的食品，更是有益的中药，同时，它还是一种有着美丽芬芳的高贵的花。

12世纪，法国将百合花绘在国徽上，象征王室的权力，百合也因此成为法国国花。智利的国徽也有象征独立、自由的百合花，而在美国，百合花是获他州的标记，在《圣经》里，人们把百合花看得比国王还高贵。

越鲜越好→栽培DIY



百合为多年生鳞茎植物，其鳞茎由二三十瓣重叠累生，有若百片合成，故名百合。百合是爱情的象征，系因其鳞茎由许多白色鳞片层环抱而成，状如莲花，因而人们取其“百年好合”之意。百合大多数品种性喜凉爽、湿润的半阴环境，忌酷暑，耐寒性稍差。非常适合盆栽。

种子处理：

1. 亚洲型或亚洲与铁炮杂交后的百合种子，应选用球径11～18厘米的种球。
2. 东方型百合选用球径1～20厘米的；铁炮型百合选用球径12～18厘米的。
3. 种球购回后应放在10℃至15℃背阴处贮藏备用。
4. 浸种，将种球覆于一两厘米厚湿润的盆土上，上面整齐摆放一层种球，然后在种球上覆盖8厘米厚的湿润土。放置在10℃～12℃空间，促根发芽。

栽培：

适宜百合盆栽的花盆为素烧泥盆和塑料盆，以素烧泥盆为宜。

1. 先在盆底装入一二厘米厚的盆土或基质。
2. 单球种植时，将根系散布开，种球端正摆放于花盆中央，芽尖向上。
3. 多球种植时，种球头部朝花盆边缘放置。
4. 种球顶部覆盖8～10厘米厚的盆土或基质。

盆栽百合有关土壤的配兑：

①盆土若偏碱性，应以药渣、谷壳、木屑等粉碎物混匀进行改土；②偏酸性，用草木灰、石灰等中和；③孔隙较小、透水透气性差的盆土，可适当加入如沙子、珍珠岩、炉渣等进行改善；④盆土要求保湿性和透气性良好，泥炭和珍珠岩、椰糠、腐熟稻壳、腐叶土或园土的混合物组合，也是上选。



越鲜越好→我打理

百合的鳞茎大小依种类和品种而异，其中含有一根短直的茎轴，花开于茎端，少则二三朵，多则上百朵以上。花色有乳白、橙黄、紫红、粉红等，及各色带有喷点、斑块的色彩组合。 叶片则有披针形、线形、椭圆形和心脏形。

土壤营养：

宜富含腐殖质、土层深厚、排水性极为良好的沙质土壤或微酸性至中性土壤，最忌硬黏土。

水需指数：

百合花忌干旱，种植当天浇一次透水，整个生长阶段盆土表层要保持湿润，适时浇水。百合花土壤水分含量不宜饱和，宜盆土有水渍渗出而又不下滴，土层既能两手握紧成泥球，且又能立即散开。

存储保鲜：

1. 有条件的家庭，亦可埋在干燥的土里沙里。贮温以5℃～11℃为宜。
2. 鲜品百合，可整齐码放在保鲜膜，放置冰箱储层，或先用开水煮一下，然后晾干，再放进冰箱冷冻。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

百合花又叫夜合花，为百合科多年生草本植物百合的花，其茎细叶嫩，味质鲜美，且含有人体所必需的多种微量元素，历来在养生保健方面受到追捧。

百合→食疗：看看对应哪些人

适用人群：体质虚弱、心慌、失眠多梦、遗精、肺阴不足盗汗者，女性脾肾亏虚引起的白带过多。

主治：失眠、惊悸、神思恍惚、恶心、呕吐、食欲减退、便秘、四肢酸痛等。





百合→偏方：与你合适不合适

百合，是养颜美容、保健养生过程中不可缺少的药物。自古以来，人们关于如何便捷地使用百合，留下许多疗效显著的验方。

1．百合治肺燥咳嗽、干咳无痰验方

百合、粳米各50克，去尖杏仁10克，白糖适量，共煮粥食。

2．百合止血验方

生百合洗净晒干研粉，涂于外伤出血处。

3．百合慢性支气管炎伴有肺气肿验方

百合2～3个，洗净捣汁，以温开水日服2次。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

1 百合内含蛋白质、淀粉、脂肪、蔗糖、果胶、磷、钾、钙、铁、胡萝卜素及维生素B_1、B_2、C等营养成分，它入厨，经过巧手变身后，无论是烹制，还是炖、煮，人们在其不同的色、香、味搭配之下，让它在药疗美食中成为我们养生时尚中的追捧。

2 一般可选新鲜的百合120克，加蜂蜜蒸软，经常含1片食之。或选新鲜百合数个，捣汁，冲入温开水饮服，也可煮食，有滋补之功效。





炝西芹百合

配　料： 西芹350克，
百合100克，
精盐2小匙，
味精1小匙，
白糖1/2小匙，
香油1大匙。

做法:

1. 将西芹择去根、叶，洗净，切成小段；百合去根，逐片掰开，洗净。
2. 净锅置火上，加入清水和少许精盐烧煮至沸，下入百合焯烫一下，捞入冷水中浸泡。
3. 再将西芹段下入焯百合的沸水锅中，用大火烧沸，焯约2分钟至熟透，捞出西芹段，放入冷水中浸泡至凉透，捞出沥水。
4. 将百合、西芹段放入容器内，加入盐、味精、白糖、香油调味即可。

功效： 润肺，止咯血。





参竹百合润肺煲

配　料：沙参15克，
玉竹10克，
新鲜百合1个，
芦笋160克，
红枣8粒。
精盐2小匙。

做法：

1. 将沙参、玉竹洗净；百合剥瓣，洗净；芦笋削去老皮，洗净，切成段；红枣用清水浸泡15分钟，去核备用。
2. 将沙参、玉竹、红枣炖30分钟，放入芦笋、百合，煮熟后调味即可。

功效：益气养阴，润肺止咳。





银耳杏仁百合汤

配　料：瘦肉500克，
银耳、
南北杏仁各15克，
百合20克，
蜜枣6粒。
精盐适量。

做法：

1. 瘦肉洗净，切小块，放入开水中焯烫，捞出沥水备用。
2. 砂锅中加入8杯清水，放入所有原料煮沸，转小火炖2小时，加入精盐调味即可。

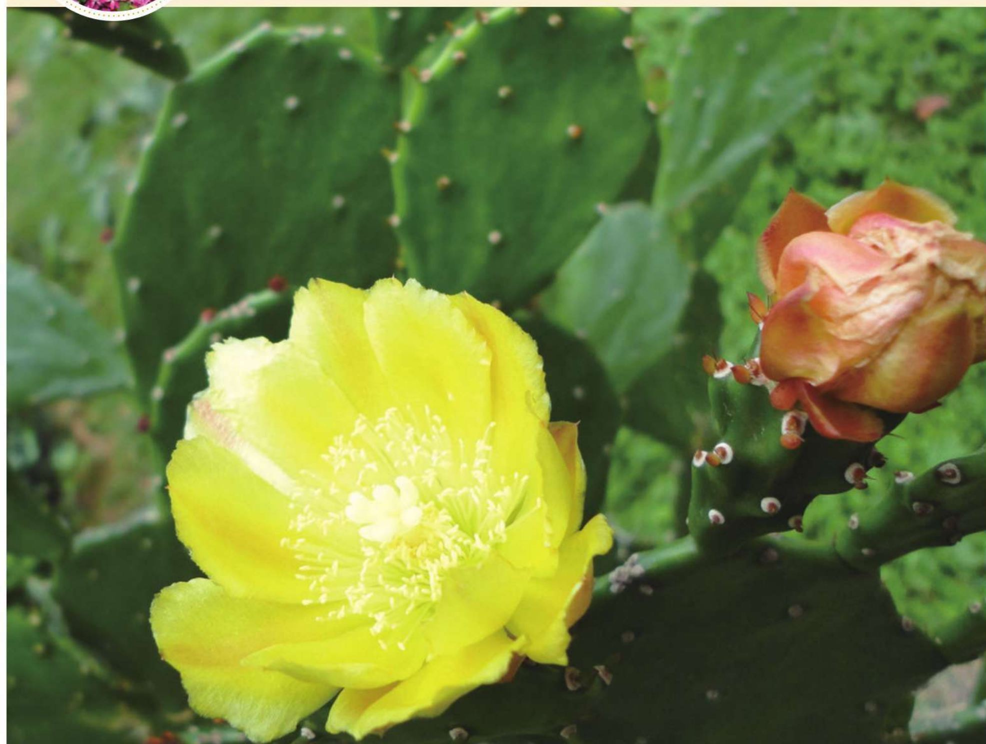
功效：养阴清肺，止咳化痰。



仙人掌

养颜护肤，消肿止痛

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



仙人掌，这株浑身长满刺的草，可不是咱本土生长的植物。这种植物的原产地在全球有很多处，它最初生长在南美洲和亚洲的一些热带、亚热带干旱地区或者是沙漠地带，部分生长在热带雨林中。这些地区水分不足，日照强烈，风大，气温低，形成了仙人掌的自然生长条件。仙人掌这种多浆植物植株矮小，叶片多呈莲座状，密披蜡层及绒毛，以减弱高山的大风及强光危害，减少水分的过分蒸腾。据说，仙人掌的茎可以为沙漠中的旅人解渴，虽然不算美味，却也令人神清气爽，忘掉旅途的疲乏。

身份密码



仙人掌性味苦。寒，无毒，入心、肺、胃三经。具有清热解毒、消肿止痛、健胃补脾、清咽润肺、养颜护肤等诸多作用。

仙人掌是一株比较特殊的植物，无论是在热带、

亚热带，还是森林环境，甚至是漫无人烟的苍茫戈壁沙漠，都可以生长，充分展现出它极强的生命力。正是因为仙人掌这种顽强的生命力，它成为了墨西哥的国花。

越鲜越好→栽培DIY



很多仙人掌都生长在终年干旱的沙漠区，由于那里的环境恶劣，几乎只有仙人掌存活了下来，而且，仙人掌生命力极强，它的茎断了，还能继续繁殖；即使它被人残忍地连根拔起，它也仍能滋生出新体……

种子处理：

仙人掌栽培时很少使用种播，多采用移栽方式进行。

种播前：小心取下仙人掌开裂种苞，用镊子先夹去种荚上的刺，从中间打开种荚，取出种子瓤。用高锰酸钾浸种，捞出晾干，在培养器中培育，使之发芽。

栽培：

配兑合适比例的营养土：采用壤土5份、泥炭土或腐叶土3份、粗砂2份，另外加少许消石灰或陈旧墙屑灰，配制成排水、透气性良好的石灰质沙土或沙质壤土；附生类可采用堆肥土、粗砂、泥炭土各1份，另外加少许骨粉配合。

移栽换盆步骤：

1. 栽植上盆最好在早春进行。

2. 将花市买来的仙人掌植株，带泥托出，如有老根，可做适当修剪。





3. 选取适宜栽种仙人掌植株的花盆，不宜过大。

4. 将要换盆移栽的仙人掌晾4～5天，然后上盆栽植。

5. 栽种不宜太深，以球体根颈处与土面持平为宜，以避免引起烂根。

新栽植的仙人球不要浇水，只需每天喷雾2～3次，半月后可少量浇水，一个月后新根长出才能逐渐增加浇水。

越鲜越好→我打理



仙人掌喜强烈光照，耐炎热，干旱、瘠薄，其生长适温在20℃～30℃，生长期昼夜温差：白天30℃～40℃，夜间15℃～25℃。

水需指数：

新栽植的仙人掌不浇水，每天用喷雾喷几次即可。

春、秋浇水要掌握“不干不浇，不可过湿”的原则。

浇水时，忌淋湿茎体。盆土宜用排水、透气性好的弱碱性土。

生长期要浇水，休眠期少浇水甚至不浇水。

土壤营养：

中性或微酸性的含有较多腐殖质，具备排水与保水性的肥沃培养土。

存储保鲜：

仙人掌果可存储于冰箱内，冷冻存储保鲜。

仙人掌鲜品存储：①将食用的仙人掌整齐码放在保鲜膜内；②放入冰箱保鲜层。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

仙人掌形状很多，常见的有球形、圆柱形、山形，也有少见的片状、瓣状、穗状等等。较大的仙人掌远看，活像是一座小山般大的翡翠烛台。

仙人掌→食疗：看看对应哪些人

适用人群：中老年肥胖者；肝癌、糖尿病、支气管炎患者，对心胃气痛、痞结、肺病、乳痈、喉痛、痔血、痢疾、疔疮、烫火伤、蛇蝎咬伤及多种急性化脓性炎症有疗效。





仙人掌→偏方：与你合适不合适

1. 仙人掌治早期急性乳腺炎、腮腺炎验方

取仙人掌2片去刺捣烂，加入95%酒精50毫升调匀，外敷局部，每日2次。

2. 仙人掌治久患胃痛验方

仙人掌根30～60克，配猪肚炖服。

3. 仙人掌治失眠验方

鲜仙人掌100克，去皮刺捣烂取汁，冲白糖开水饮，每晚睡前服用。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

仙人掌具有降血糖、降血脂、降血压的功效。每天食用一片仙人掌，能消除体内多余胆固醇和脂肪，行气活血、清热解毒。仙人掌含有人体必需的18种氨基酸和多种微量元素，不仅有健胃补脾、清咽润肺、养颜护肤等诸多作用，还对肝癌、糖尿病、支气管炎等病症有明显的治疗作用。特别是它不含草酸，极利于人体对钙的吸收，是儿童及中老年人补钙的佳品。仙人掌还含有一种叫丙醇二酸的物质，对脂肪的增长有抑制作用，可以辅助减肥。





仙人掌炒鸡蛋

配　料：鸡蛋1个，
仙人掌，
盐各适量。

做法：

1. 仙人掌清理干净，切丁。
2. 鸡蛋在容器中打散，搅拌均匀。
3. 接下来就和番茄炒蛋一样，先放仙人掌后放鸡蛋翻炒。

功效：消脂减肥、降低血糖、抗氧化、抗衰老。





仙人掌煲猪手

配 料：猪蹄300克，
仙人掌150克，
黄豆25克。
葱段、姜片、
精盐、料酒、
酱油、白糖、
鸡精、高汤各适量。

做法：

1. 仙人掌去皮，洗净切块；黄豆泡发备用；将猪蹄洗净切块，煮透备用。
2. 锅内加入高汤，放入猪蹄，加入酱油、精盐、料酒、白糖、葱段、姜片、鸡精，将猪蹄烧至七八成熟后加入黄豆、仙人掌煮约3分钟即可。

功效：行气活血、润肠通便、解毒排毒。





仙人掌焖蹄筋

配 料：水发猪蹄筋250克，
仙人掌200克。
葱丝、姜丝、
蒜丝、酱油、
精盐、料酒、
高汤、淀粉、
蚝油适量。

做法：

1. 将蹄筋洗净切条；仙人掌去皮，洗净切条。各放入沸水中焯透，沥干。
2. 炒锅内先放入葱丝、姜丝、蒜丝翻炒，再倒入蹄筋，加入高汤、调料。
3. 待开锅后转小火焖10分钟，然后倒入仙人掌，用淀粉勾芡，出锅即可。

功效：行气活血、润肠通便、解毒排毒。



荷　花

清心益肾，补中安神

YANGTAI SHANGDE XIANYAOFANG



荷花当得起全身“都是宝”之说，它的叶子，是深受人们喜爱的清暑佳品。而它的蒂，即那些从荷叶中央靠近叶柄处剪下的叶片，则是民间用于安胎和治疗脱肛的良药。而荷梗，也能有清暑化湿的功效。至于它的荷节，也常用于治疗出血病症。就连其小小的花蕊，即风干后成为莲须的组成，也是一味良药，更不用说它的莲子、莲心、莲房了，它们更具有神奇的调补功效。荷花为人们奉献了全部，因此，自古以来，人们便毫不吝啬对荷花的赞美之词。的确，它也当得起人们的赞美。

荷花的养生功效十分显著，并且也是一种颇具观赏性的植物。

身份密码



植物荷花全身都可入药，荷花能活血止血、清心凉血、解热解毒。莲子能养心、益肾、补脾、涩肠。莲须能清心益肾、解暑除烦，生津止渴。荷叶，味苦、涩，性平，鲜品荷叶性平而偏凉，止渴生津力胜。



越鲜越好→栽培DIY

荷花，又称莲、芙蓉、水芝，是睡莲科多年生水生宿根草本花卉。其膨大的地下根茎生于水中，名为藕。莲子，是栽培繁殖荷花的种子，又称白莲、莲实、莲米、莲肉。

种子处理：

莲花的种子，有着惊人的生命力。

1. 采收种子：采收莲子要等到莲子充分成熟在种皮呈现黑色且变硬时进行，可将采收的种子晾干并放入室内干燥、通风处保存。

2. 育苗繁殖：应选用成熟和饱满的种子进行繁殖。

3. 育苗程序：①将采收成熟种子先端外硬皮用砂纸或锉刀磨破；②播入有培植土的水缸内；③加3～4厘米深水；④待幼苗出水后，移入定植的缸内或池塘中栽培。

栽培：

荷花多用播种和分藕繁殖。盆栽荷花，先选好盆栽的器皿。栽前将盆或缸刷洗干净，进行日光杀菌；配兑营养比例适当的盆栽荷花的专用营养土。

1. 破土，埋放藕秧1～3个，秧头下斜，藕芽朝里，秧尾向上斜30℃，然后覆泥土3～5厘米。

2. 移至阳光下，使盆土充分吸收阳光照射。

3. 待盆土干后，浇足水，再晒至对成干，再加水3～4厘米，以不干涸为好。在温度适宜的情况下，15～20天新叶可长出水面。

荷花喜温暖、阳光，在温度8～10℃可发芽，14℃开始生长，18～20℃抽生柄叶，20℃～28℃是生长最佳温度。开花期多在夏季，而藕的生长期多在秋后气温下降时期。



越鲜越好→我打理

荷花的藕横走，其色白，呈圆柱形，有节；叶生于根节上，叶柄长，绿色，中间有气腔，圆柱形，着生于叶之中央，伸出水面；叶大而圆，盘形。叶向上浮于水面，平展，翠绿光亮；它的花，在夏季抽生于茎节间，花梗很长，露出水面，顶部绽放，色鲜艳各异，具芳香。

土壤营养：

利于根茎生长的土壤为池塘或河流底部的淤泥，而挺出水面的荷叶、荷花适宜肥沃、有机质多的微酸性的黏土。

营养土配兑比例：河池内挖出的肥沃的泥土，或富含有机质的田园土，约占盆或缸深的1/6，上铺1/6的鱼骨、鸡毛、头发、粪肥，上面再放1/6田园土或河泥土。

存储保鲜：

莲子：①须将莲蓬脱粒后的新鲜莲子，摊开阳光下晾晒5～7天，风干；②装袋，置于阴凉干燥处。

莲须：置干燥处，防霉。

鲜荷叶：①将成长期荷叶，放冰箱冷藏，随时取用；②干品储藏，每次将一两片荷叶快速速放进沸水中涮一下进行断生（五成熟），断生后立即甩干水分摊凉切成小条，在烈日下晒干储藏即可（或用低于100℃烤烘箱里焙干）。

莲藕储存：①将莲藕装入塑料袋中，不宜密封；②一楼有庭院的人家可用砖砌或用木板等围成埋藏坑，然后一层莲藕一层土；堆5～6层，再在上面覆盖10厘米的细土；③贮藏用土，应以细软带潮手捏不成团为宜；④将藕按顺序排放好，以免折断。

越鲜越好→鲜药养生的N种变身

一株绽放于夏日的莲荷，一味让我们调补身体，缓解不适的天然鲜药。关于荷花的养生效果，《太清草木方集要》里记载：莲花、藕、莲子阴干，一起研成末，每天用温酒送服，能驻颜延年，永葆青春。

荷花→食疗：看看对应哪些人

适用人群：莲子：烦躁不安、神志不清和梦遗者；莲藕：适宜脾胃气虚、食欲缺乏、缺铁性贫血，以及营养不良者；荷叶，适合肥胖人减肥，但女性在经期、怀孕、哺乳期忌用；莲须：适宜便秘人群；莲房：适宜于腹痛者。

主治：莲子：为滋补元气之珍品。莲藕：生藕清热，凉血，止血，散瘀。熟藕健脾，开胃，养血。荷叶：清暑利湿，生发清阳，还有止血，适宜痰湿肥胖体质。莲须， 莲须味甘涩性温，无毒。治疗吐血、鼻出血、崩漏、便血、虚热烦闷、干渴、溲赤等症。莲房：味苦涩性温。能活血化瘀， 用于治疗崩漏、下血、血痢、溺血等症。



荷花→偏方：与你合适不合适

荷花，还称莲花，它性温，味苦、甘，能活血化瘀、解暑、去热毒，可用于治疗跌打损伤。同时，荷花还具有祛风化湿的功效，还可用于治疗湿疮、疥癣。有这种症状的朋友可以试一试，取荷花揉碎，贴于红肿患处，颇具疗效。

1. 鲜荷叶降脂减肥验方

取鲜荷叶9克，煮粥食之，或用鲜荷叶代茶，服用，有降脂减肥奇效。

2. 莲藕消除疲劳美容验方

莲藕150克，柠檬20克，红萝卜150克，苹果100克，榨汁，过滤，按口味加糖或加盐少许，15分钟后饮用。可消除疲劳，促进新陈代谢。此方尤其适合女性服用。此外，这个验方还有止渴、止血、止咳、止泻、安神、安胎等功效。

3. 莲花滋阴补肾验方

荷花、山茱萸各30克，白茯苓、木香各60克，破故纸、菟丝子各160克，胡桃仁250克，捣碎为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服70克，温酒送下，日空心一服。



鲜药房→厨房：巧手·鲜药变身术

荷花自古就是中国人喜爱的养生食物。首先是新鲜的荷花能调节肠道，帮助排出积聚体内的毒素，不仅能保持身材纤细、柔美，还能滋润皮肤。另外，新鲜的荷叶泡茶或者煮茶喝，对“三高”人士、中老年朋友、以及爱美的女士来说，都是很好的滋补品。此外，荷花的藕、莲子还可以煮粥，蒸饭、炒菜，作为主料和辅料都具有很好的保健效果。





莲子红枣糖水

配　料： 莲藕两大截，
红枣200克，
莲子100克，
冰糖适量。

做法：

1. 将莲子洗净后放置水中浸泡，直至软后捞起备用。
2. 将莲藕削皮洗净后，切成小块沥干待用。
3. 将准备好的莲子与莲藕放入锅中，将红枣洗净后放入，再按个人口味加入冰糖。最后放水煮90分钟至食材软透即可。

食用：餐前、餐后饮用，不可常服。

功效： 缓解疲劳。





牛荷叶米粉鸡

配　料：童子鸡1只（约750克），糯米粉100克，荷叶50克，酱油、甜面酱、黄酒、白砂糖、盐 、大葱、姜、香油各适量。

做法:

1. 将鲜荷叶洗净泡透，剪成12片20厘米见方的叶片备用。
2. 葱、姜均洗净切丝。
3. 将童子鸡剔骨后洗净，切成大小均匀的12块，加入葱丝、姜丝、酱油、甜面酱、白糖、黄酒、精盐拌匀腌10分钟，然后放入糯米粉、清汤、香油搅匀备用。
4. 将荷叶铺在案板上，每张放1块鸡肉和米粉（约8.5克）包好。
5. 包时先把一个角折进去，再连荷叶带肉一起卷，卷到最后，将两边角叠进去，再把留下的一角叠起来夹在中间，头露在外面，照此将12块鸡肉逐块包好。
6. 入笼置旺火蒸1.5小时至熟烂，取出摆在另一盘内即成。

食用：一餐一用，或分几餐佐主食用，不可多吃。

功效：对胃寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、体虚等有很好的缓解作用。



后记

追溯中国历史上人们应用鲜药的起源，我们应该从“神农尝百草，一日而遇七十毒”的远古荒蛮时代说起，鲜药使用最早见于历史典籍，这就不能不提我国战国时期的《山海经》，在这部著作里面，其中“佩戴，如薰草佩之已疗；坐卧，如溪边，席其皮者不蛊；涂抹，如天婴之已痤；洗浴，如黄浴之已疥”的文字记述，已经向我们详细介绍了鲜药外用的细节。

秦汉时，古医籍帛书《五十二病方》中也记载了临床使用新鲜山药（薯瓜）的方法，里面以“取薯蓣茎干治二升，取薯瓜汁二斗以渍之，以为浆，饮之”，为我们还原了古人饮用鲜植物药汁治病的过程，这也成为历史上饮鲜山药治病的首个范例。

唐代，在皇家药学机构“药园”里，种植数百种药材，并根据这些新鲜药材展开教学。受这种风气影响，在民间，在“药王”孙思邈等一些著名医家的影响下，医疗界非常注重鲜药的应用。今天，我们从《千金方》中有关鲜药的大量记载中，也能看到生淡竹叶、生艾叶、生桔梗等大量新鲜药材在临床环节上非常具体的使用细节。

由此可见，中医临床用鲜药的历史漫长，而且历经世代医家的临床应用实践与经验积累，具备非常丰富的学科体系。

而真正迎来新鲜中草药临床应用的繁荣时代是在当今，我作为一名承中医衣钵的医疗工作者，有幸赶上了这样的时代。我所在的北京广阳博海医院，作为国内新鲜中草药临床实践与应用领域重要的医疗机构之一，早在2006年就已经参与到这项事业当中，我们在房山区永定河畔建立的临床新鲜中草药基地，经过多年的发展，目前已发展至新鲜中药基地总面积500亩，鲜药植物品种达120余种，鲜药饮片品种230余种，鲜药温室大棚100余亩。

多年来，我们总结出中草药无农药化肥的精品种植经验，有一定的中药药植学理论创新，填补了国内外相关领域空白，为新鲜中药的临床、科研、学术、教学、科普、社会实践、养生食膳等提供了支撑平台。

我们的这个临床新鲜中药基地，在2011年经评估被北京市中医药管理局认定为“北京市新鲜中草药示范基地”，2012年被认定为“北京市中医旅游文化示范基地建设单位”。2013年12月成为北京中医药大学新鲜中草药生产加工实习基地。进入2014年，我们与北京市朝阳区卫生局合作，联合共建起朝阳区卫生局中医药继续教育培训基地，我们与房山区中医医院协作医联体对接，成为全国首家应用新鲜中药的三级甲等中医医院，同时共建“十二五”肺病重点专科，进一步完善疑难肺病的中医特色治疗体系，深化中药口服、熏蒸吸入、鲜药外敷、外洗等综合疗法内涵。我们还与北京市鼓楼中医医院对接，还建立了新鲜中药临床、教学、文化传播等工作的模式平台。

多年来，身心浸淫于鲜药临床的实践与探索，深感鲜药临床的实践与推广，对于当下强健身体的中国人来说，是件“利在当代、功在千秋”的大事，尤其是近年来，随着临床鲜药基地的规模化发展和这方面医疗经验的不断积累，我们由衷地感到，有步骤、有方法、合理的鲜药种植推广，是能够走进家庭、造福千家万户的事情，基于此，我编写了本书。

在《阳台上的鲜药房》这本书里面，为读者呈现的是鲜药如何走进居家阳台的一些栽培种植常识，并通过合理的方法、步骤与正确打理相贯穿，力求将居家环境下的鲜药种植法尽量准确、全面地呈现给读者，让原本野生的鲜药旺盛地绽放于阳台，而且由此相衍生，本书还介绍了如何在厨房里使用这些鲜

药，并达到养生养颜的效果，囊括了我对于书中每一味鲜药在家庭养生环境，具体怎么认识它、使用它所涉及的一些基本的医药养生观点与温馨提示，我希望通过我最通俗化的语言文字，让看这本书的读者朋友，能够在鲜药种植方面掌握更多的栽培、打理技巧，在鲜药具体的养生药膳烹饪上，得到更多的技巧和养生应用。

我的老师，北京中医药大学姜良铎教授多年来一直倡导鲜中药的临床和养生应用，在本书的鲜药膳养生方面提出了很多宝贵的思路。北京卫视《养生堂》栏目编导王世旗先生在本书的策划、体例、编写等方面付出了大量的精力，另外，多年来置身鲜药学术文化研究、创新的杨冬立局长、任占利教授审阅本书后也提出了许多宝贵意见，在此一并表示衷心地感谢！

在此，对于北京中医药大学、房山区中医医院、鼓楼中医医院、朝阳区卫生局、朝阳区和平医院等单位的诸多专家和人士在鲜药应用和研究方面所做的贡献和支持，致以诚挚的谢意！

感谢陪伴我的医院同事与鲜药种植基地的同事们，他们坚持奋斗、积极发展鲜药种植与临床药疗实践相结合的精神，不断鼓舞着我，令我感动，谢谢你们！

感谢原房山区卫生局局长张建国先生对新鲜中药基地建设和新鲜中药应用给予的关心和支持。

愿本书中有关鲜药的人文解读与种植养生知识能够为你所用，成为你日常生活中最好、最实用的健康读本。

作者简介

姜良铎

中华中医药学会内科分会副主任委员，中华中医药学会急诊分会副主任委员，教育部重点学科中医内科学学科带头人，卫生部卫生技术职称评审委员，国家自然基金委评审专家、中央保健委员会会诊专家。排毒养颜胶囊、绿原胶囊发明人，2003年中医预防非典方发明人。1991年获国务院学位委员会“有突出贡献的中国博士学位获得者”荣誉称号。2005年获北京市科学技术奖三等奖。2009年获北京市防治甲流特殊贡献奖。同年获卫生部、国家食品药品监督管理局、国家中医药管理局授予的全国卫生系统先进个人奖。

张海滨

鲜药系统临床应用专家。师从著名中医学家姜良铎教授攻读呼吸内科博士学位，现为北京广阳博海医院院长，北京中医药大学中药学院生产、加工、实习基地负责人。擅长运用中医药理论融汇中西医方法并形成独特的承继体系，采用新鲜中药治疗痤疮、湿疹、银屑病等皮肤病，肺纤维化、尘肺、肺动脉高压、慢阻肺等肺系疾病。做客北京卫视《养生堂》、广东卫视《健康来了》、北京电视台生活频道《健康生活》、北京科教频道《我爱中国节》等栏目，做新鲜中药的治疗、养生、科普知识介绍。

扫一扫，关注“悦智传媒”
融合热点，聚焦健康



微信号：yuezhiMEDIA

[General Information]
书名=阳台上的鲜药房
作者=姜良铎，张海滨主编
页数=216
SS号=96070738
DX号=
出版日期=2015.05
出版社=吉林科学技术出版社